
WWW.AIOURDUBOOKS.NET
مشکلات اور مصائب سے بچنے کا حوصلہ کیسے حاصل ہوگا؟
پریشان ہونا چھوڑیئے
WWW.AIOURDUBOOKS.NET
WWW.AIOURDUBOOKS.NET
ڈیل کارنیگی
مترجم: ایس ناز
aiourdubooks.net

ضروری التماس!

معزز خواتین وحضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائیٹ کا مقصد علم وادب کی ترقی وترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جارہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم وادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح ذہن نشین کرلیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائیٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو باآسانی ہماری سائیٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہوسکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائیٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب:۔

انتظامیہ:www.aiourdubooks.net

فہرست

ڈپریشن

مشاہدے اور تجربات سے یہ بات اظہر من الشمس ہو کر سامنے آئی ہے کہ پژمردہ اور زبوں حال مریضوں کے لیے محرومی نیند ایک موثر طریقہ علاج ہے۔ بطور خاص وقت طلب مریض جن کے جسموں میں اندرونی پیدا شدہ مسائل بھی تھے، رات کی آخری گھڑیوں میں جزوی معزولئی نیند یا خواب سے وقتی موقوفیت سے بے حد متاثر ہوئے ہیں۔ نفسیاتی اور دماغی علاج کے ممتاز اور بزرگ ماہرین نے محرومی استراحت کے ڈپریشن مخالف اثرات اور اس کے ساتھ مربوط حیاتیاتی حقائق کے متعلق تحریری ثبوت بھی فراہم کیے ہیں۔

اس بات کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ماہ رمضان کے دوران مسلمانوں میں ڈپریشن کی بیماری نسبتاً کم پائی جاتی ہے۔ اس کی دلیل ماہ رمضان کے دوران ایسے مریضوں کی تعداد میں نمایاں تخفیف ہے۔ اس مشاہدے سے اس نظریے کو تقویت ملتی ہے کہ سحری کے لیے اٹھنے سے نیند میں جو عارضی تعطل پیدا ہوتا ہے وہ سحرخیزی کے ساتھ منسلک مخصوص مصروفیات مثلاً تہجد اور دوسری عبادات کے ساتھ مل کر ڈپریشن میں کمی کا موجب ہو سکتا ہے۔ اسی مشاہدے کی بنیاد پر یہ نظریہ قائم کیا گیا ہے کہ سحرخیزی مع تہجد اور دیگر عبادات واذکار ایسے امراض کے لیے ایک موثر طریقہ علاج ہے جو ڈپریشن کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔

منہج علاج

مندرجہ بالا نظریے کی عملی تصدیق کے لیے علامہ اقبال میڈیکل کالج / سروسز اسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی ودماغی امراض میں ایک مطالعاتی پروگرام تقریباً

آٹھ نو ماہ جاری رہا۔ (جنوری ۱۹۸۵ء تا ستمبر ۱۹۸۵ء)۔

مریضوں کو ملی جلی دو جماعتوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ پہلی کو علاج التہجد جماعت (مطالعاتی جماعت) قرار دیا گیا اور دوسری کو جزوی محرومیِ خواب جماعت (نگران جماعت) کا نام دیا گیا۔ مریضوں کی کل تعداد 64 تھی اور دونوں جماعت کے ارکان کو عمر، جنس، تعلیم اور معاشرتی رتبے کی مناسبت سے گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ہر جماعت میں مریضوں کی مجموعی تعداد 32 تھی جن میں 20 مرد اور 12 عورتیں شامل تھیں۔ یہ ڈپریشن کے ایسے وقت طلب مریض تھے جو عرصہ دراز تک مختلف دوائیاں بغیر کسی استفادے کے استعمال کر چکے تھے۔ تجربے کے دوران تمام مریضوں کی دوائیاں بند کروا دی گئیں۔ دونوں گروپوں کے لیے سحر خیزی (۲ تا ۴ بجے) تک لازمی قرار دی گئی۔ مطالعاتی جماعت کو مصروفیت کے طور پر ذکر و تہجد اور مندرجہ ذیل آیات قرآنی کا سو سو دفعہ ورد کرنے کی ہدایت کی گئی۔

الا بذکر اللّٰہ تطمئن القلوب (الرعد ۲۸)

خوب سن لو کہ اللہ کے ذکر سے دل اطمینان پاتے ہیں۔

واذا مرضت فھو یشفین (الشعراء ۸۰)

اور جب میں بیمار پڑتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے۔

مریضوں کو ہدایت کی گئی کہ اس دوران نرم دلی کے ساتھ ان اذکار پر توجہ مرکوز کریں اور دلی آمادگی اور پوری سنجیدگی کے ساتھ خدا کی قربت کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔

نگران جماعت یا کنٹرول گروپ کے لیے بھی دو گھنٹے کے لیے جاگتے رہنا ضروری تھا اور انہیں یہ ہدایت کی گئی کہ وہ یہ وقت فارغ بیٹھنے کے بجائے گھر کے چھوٹے موٹے کاموں اور پڑھائی جیسی روزمرہ مصروفیات میں صرف کریں۔

دوران علاج مریضوں کی جانچ، قبل از وقت علاج کیفیت کے ساتھ موازنے کے طور پر کی گئی۔ یہ جانچ ہفتے میں دو بار ہوتی رہی اور علاج شروع ہونے کے چار ہفتے

بعد بھی مریضوں کو HAMILTON DEPRESSION RATINL & CALE پر موضوعی اور معروضی دونوں سطحوں پر جانچا گیا۔ حتمی رپورٹ کی بنیاد معالجین (دماغی ونفسیاتی) کے مریض کے ساتھ انٹرویو اور مریض کے ڈپریشن کی شدت کی پیمائش کو بنایا گیا۔

حتمی نتائج میں یہ نوٹ کیا گیا کہ مطالعاتی جماعت کے ڈپریشن میں نگراں جماعت کی نسبت معتد بہ کمی ہوئی۔

حتمی نتائج کی تفصیل وتوضیح درج ذیل ہے۔

۴ ہفتے علاج کے بعد	صحت یاب	غیر متاثر	کل
مطالعاتی جماعت	۲۵	۷	۳۲
نگراں جماعت	۵	۲۷	۳۲
کل	۳۰	۳۴	۶۴

آیئے مطالعاتی جماعت پر ایک نظر ڈالیں ۔۳۲ مریضوں میں سے ۲۵ یعنی ۷۸ فیصد (۱۵) مرد اور (۱۰) عورتوں نے اپنی بیماری سے نجات حاصل کی جب کہ ۷ مریض یعنی ۲۱٫۹ فیصد (۵ مرد اور عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ برآمد نہ کر سکے۔

دوسری طرف نگراں جماعت میں ۳۲ میں سے صرف پانچ مریض بیماری سے نجات حاصل کر پائے۔ جب کہ ۲۷ مریض یعنی ۸۴٫۳ فیصد (۱۶ مرد اور ۱۱ عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ دکھانے میں ناکام رہے۔ یہ نتائج (اعداد وشمار) اہم ہونے کے ساتھ ساتھ زیر بحث مفروضے کو ثابت بھی کرتے ہیں۔ یعنی مطالعاتی جماعت کے جس کے ارکان دلجمعی سے ذکر الٰہی، تہجد اور تلاوت آیات کرتے رہے۔ مثبت نتائج دکھانے میں کامیاب رہے۔ نگراں جماعت کے ارکان جو صرف جاگتے رہے اور گھریلو کام کاج میں مصروف رہے۔ بہتر نتائج نہ دکھا سکے۔

صلوٰۃ تہجد ایک مسلمان کے لیے دینی اہمیت کی حامل ہے جیسا کہ مندرجہ ذیل آیت قرآنی باور کروا رہی ہے۔

ومن اللیل فتھجد به نافلة لک (بنی اسرائیل ۷۹)

اور رات کے کچھ حصہ میں تہجد بھی پڑھ لیا کیجئے (جو) آپ کے حق میں زائد چیز ہے۔ یہ مومنوں کے لیے سیدھے راستے کی طرف راہنمائی کرتی ہے۔ اور اس پر عمل بہ حیثیت علاج برائے پژمردگان بشرطیکہ دلجمعی، لگن اور عقیدت و محبت سے کیا جائے تو یقیناً خوش آئند ہوگا اور بیماری کے مضر اثرات کو کم کرتے کرتے زندگی پر خوشگوار اثرات مرتب کرے گا کیونکہ یہ حضرات ذکر الٰہی سے اندرونی چین اور اطمینان قلب حاصل کر لیتے ہیں۔

قرآن کریم کی ایک دوسری آیت سرچشمہ صحت کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔

وننزل من القران ماھو شفاء ورحمة للمومنین. (بنی اسرائیل ۸۲)

اور ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جو ایمان والوں کے حق میں شفا اور رحمت ہیں۔

یہاں یہ بات خاص طور پر توجہ طلب ہے کہ مسلمانوں کا ایمان بلکہ یقین ہے کہ ہر مصیبت من جانب اللہ ہی ہے اور جب بھی ہم صدق قلب اور خلوص نیت سے غلطیوں کا اعتراف کر کے معافی کے طالب ہوں گے اور مکمل صحت یابی کے لیے دعا کریں گے تو وہ (اللہ) یقیناً مغفرت بھی کرے اور اپنی رحمت سے ہماری مشکلات و مصائب کو دور بھی کر دے گا۔ علاج بالتہجد ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جس کی تعلیمات قرآن سے ماخوذ ہیں اور بہ حیثیت تقابل مغربی طریقہ علاج کو پاس بھی پھٹکنے نہیں دیتا۔ ایک مسلمان کا یہ یقین کامل ہے کہ وہ صرف اسی (اللہ) کا ایک ادنیٰ غلام ہے۔ اور زندگی اور موت صرف اسی کے قبضہ قدرت میں ہے۔ اسے زندگی کے گونا گوں ہنگاموں میں بہت سے مسائل سے یکسر نجات دے دیتا ہے۔ یہ مذہبی طریقہ علاج جو احادیث نبویؐ اور آیات قرآنی سے مستعار لیا گیا ہے۔ واقعتاً بہت سی دوسری نفسیاتی اور غیر نفسیاتی تکالیف کا منہ توڑ جواب ہے۔ (دیکھئے مندرجہ بالا آیات قرآنی) حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی بیماری لاعلاج نہیں ہے جیسا کہ مندرجہ ذیل حدیث

نبویؐ سے ثابت ہے۔

لکل داءٍ دواء

اللہ تعالیٰ نے ہر مرض کے لیے شفا عطا فرمائی ہے۔ بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کا علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوا ہے۔ یعنی سرطان اور ایڈز وغیرہ۔ لیکن درج بالا آیات کے آئینے میں یہ بات سو فیصد وثوق کے ساتھ کہی جا سکتی ہے کہ یہ بیماریاں لاعلاج نہیں ہیں۔ لہٰذا نفسیاتی بیماریوں کا بہترین علاج "سکونِ قلب" میں ہی مضمر ہے۔ جو ذکر الٰہی اور نماز کے ذریعے ہی ممکن ہے تاکہ روحانی اور نفسانی صفائی و پاکیزگی کا موجب بنے۔ درحقیقت ہم کسی بھی بیماری کی احتیاط اور روک تھام کے لیے اسلام کے سیدھے راستے پر چل کر ثابت قدم رہ کر سرخرو ہو سکتے ہیں جیسا کہ آیات قرآنی، احادیث نبویؐ اور طریقہ نبیؐ سے ثابت ہے۔

اضمحلال

آہستہ آہستہ زندگی اس کے لیے بے رنگ ہوتی چلی گئی۔ اب اسے کسی کام میں نہ تو دلچسپی ہوتی اور نہ کوئی معنی دکھائی دیتے۔ خوشی اس کے لیے ماضی کا گمشدہ حوالہ بن چکی تھی اور موت کا خیال جینے کی امنگ پر غالب آ رہا تھا۔ اس کے مزاج میں عجیب سا چڑچڑا پن اور شدید جھنجلاہٹ پیدا ہونے لگی۔ کوئی کب تک تاب لاتا، لوگ رفتہ رفتہ کنارہ کش ہوتے گئے پہلے اہل معاشرہ نے منہ پھیرا، پھر دوستوں نے بہت سلیقے سے غیر محسوس انداز میں اپنا دامن چھڑایا اور آخر کار ایک ایک کر کے عزیز و اقارب کے ہاں سے آنا جانا موقوف ہوا۔ ہر تازہ واقعے کے ساتھ اس کے دل پر بوجھ بڑھ جاتا اور اس کی جھنجلاہٹ میں اضافہ ہو جاتا۔ دنیا اس کے لیے تاریک ہوتی جا رہی تھی اب اس نے لوگوں سے گفتگو کرنی بھی چھوڑ دی تھی۔ ضرورت ہوتی تو بولتا، ورنہ اپنے آپ میں گم، کڑھتا رہتا۔ ایک دن اسے بڑی شدت سے یہ احساس ہوا کہ زندگی عذاب بن چکی ہے لہٰذا اسے ختم کر دینا چاہیے۔ اب وہ خودکشی کی دہلیز پر قدم رکھ چکا تھا۔ بات صرف

اتنی تھی کہ ایک معمولی سی نفسیاتی بیماری نے اس کا یہ حال کر دیا تھا۔ ہم میں سے ہر شخص اس بیماری سے آشنا ہے بلکہ اکثر تو کسی حد تک اس کا شکار بھی ہیں اس کا نام ہے۔

ڈپریشن۔ اردو میں عموماً اس کے لیے ''اضمحلال'' کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے۔ یوں تو اس کی تاریخ خاصی طویل ہے لیکن موجودہ زمانے میں یہ بڑی تیزی سے پھیلا اور شہروں کے باشندے زیادہ تر اس کے شکار ہوئے۔ عالمی ادارہ صحت کے ایک حالیہ سروے کے مطابق دنیا کی پوری آبادی کا بیس فیصد حصہ اس مرض میں مبتلا ہے۔ پاکستان میں چونکہ معاشرتی شکست و ریخت کا عمل تیز اور معاشی دباؤ زیادہ ہے، اس لیے اندازہ ہے کہ یہاں یہ تناسب چالیس فیصد تک ہو گا۔ اس مرض کا آغاز ہمیشہ کسی ناخوشگوار جذباتی، سماجی یا معاشی حادثے سے ہوتا ہے۔ ابتدا میں مریض پر افسردگی طاری رہتی ہے۔ حال سے عدم اطمینان اور مستقبل سے ناامیدی پیدا ہو جایا کرتی ہے۔ بعض اوقات یہ صورت یہاں تک بڑھ جاتی ہے کہ مریض خودکشی کر لیتا ہے۔ خودکشی کے نوے فیصد کیسوں کا آغاز اضمحلال سے ہوتا ہے۔ یہ بیماری بہت عام بھی ہے اور تکلیف دہ بھی۔ اس کا سب سے خطرناک پہلو یہ ہے کہ مریض اپنے آپ کو مکمل طور پر صحت مند سمجھتا ہے اور مرض کی علامات کو فطری قرار دیتا ہے۔

ماہرین نے اس مرض کے بہت سے اسباب بیان کیے ہیں بعض کا یہ بھی خیال ہے کہ اضمحلال ایک موروثی بیماری ہے۔ جس خاندان میں اس مرض کی علامات زیادہ ہوتی ہیں اس کے افراد میں خودکشی کا رجحان بھی وافر ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں میں احساس تحفظ کی کمی اور توجہ کی طلب ہوتی ہے اور وہ اکثر اپنے عزیزوں سے جدا ہو جانے کے خوف میں مبتلا رہتے ہیں۔ ایک اور گروہ کے خیال میں احساس کمتری اور طبیعت کی حساسیت اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔ مذہبی جذبات کو ٹھیس پہنچنے یا عزت نفس مجروح ہونے سے بھی اضمحلال طاری ہو سکتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں غربت اور بے روزگاری اس کے اہم ترین اسباب ہیں۔ عورتوں میں اس مرض کا ایک بہت بڑا سبب زچگی کی تکالیف ہیں۔ یوں بھی عورتوں میں یہ بیماری مردوں کی نسبت زیادہ

پائی جاتی ہے۔ ایک سروے کے مطابق مرد پانچ فیصد اور عورتیں نو فیصد اضمحلال صرف نفسیاتی کیفیتیں ہی نہیں پیدا کرتا بلکہ اس کے ساتھ جسمانی عوارض بھی جنم لیتے ہیں اور ان کا علاج اس وقت تک ممکن نہیں ہوتا جب تک نفسیاتی طور پر مریض اس سے چھٹکارا نہ پالے۔ اس ذہنی بیماری کی جسمانی علامات میں اشتہا کی بے قاعدگی نمایاں حیثیت رکھتی ہے۔ بعض اوقات بھوک بالکل ختم ہو جاتی ہے اور کچھ صورتوں میں معمول سے بڑھ جاتی ہے۔ دوسرے درجے پر نیند کا معمول بگڑ جاتا ہے۔ نیند نہیں آتی، تو ہفتوں بے خوابی طاری رہتی ہے اور اگر نیند کا غلبہ ہوتا ہے تو مریض ہر وقت غنودگی محسوس کرتا رہتا ہے لیکن یہ غنودگی اسے سکون نہیں پہنچاتی، بلکہ اس کے اضمحلال میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ معاملہ صرف جسمانی عوارض تک ہی محدود نہیں رہتا، بلکہ اکثر اوقات کچھ اور بے قاعدگیاں بھی دیکھنے میں آتی ہیں۔ بات بات پر مریض کے آنسو نکل پڑتے ہیں۔ وہ دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے خود کو مظلوم ظاہر کرتا ہے اور کہانیاں گھڑ کر لوگوں کو سناتا پھرتا ہے۔ اسے خدشات اور واہمے گھیر لیتے ہیں ہر شخص اسے اپنا دشمن دکھائی دیتا ہے۔ بعض اوقات یہ کیفیت اسے صریح پاگل پن تک لے جاتی ہے۔ اتنی پیچیدہ اور سنگین علامات کے باوجود اضمحلال ایک قابل علاج مرض ہے عام طور پر مریض کو مسکنات استعمال کرائی جاتی ہیں۔

برقی طریقہ علاج بھی بعض صورتوں میں بہت کامیابی سے استعمال کیا گیا ہے۔ لیکن ان طریقوں سے مرض کا مکمل علاج نہیں ہوتا بلکہ وقتی طور پر اس سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کا اصل علاج نفسیاتی ہے۔ مریض کی ابتدائی الجھنوں کا سراغ لگا کر اسے آہستہ آہستہ پرسکون رہنے کی تربیت دی جاتی ہے اور مختلف حوالوں سے اس میں زندگی کی امنگ بیدار کرتے ہیں۔ اس کی ایک صورت یہ بھی ہے تاکہ وہ خود اس کی نوعیت سے آگاہ ہوتا جائے یہی اس کی صحت یابی کا راستہ ہے۔ عام حالات میں گمان بھی نہیں ہوسکتا کہ اضمحلال جیسی بظاہر معمولی بیماری اتنے خوفناک نتائج پیدا کر سکتی ہے اور بعض اوقات خودکشی کی طرف بھی مائل کر دیتی ہے۔ ابتدائی علامات ظاہر ہوتے ہی

اس کی طرف توجہ دی جانی چاہیے ورنہ اکثر معاملہ ہاتھ سے نکل جاتا ہے۔

تناؤ اور دباؤ کے مہیب خطرات

زندگی یوں تو ہر دور میں جدوجہد کا نام رہی ہے لیکن آج کے مشینی دور میں انسان کل پرزوں کی طرح کام کرنے پر مجبور ہے۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ جدید دور نے انسان کی سہولتوں کے لیے بے شمار ایجادات ایسی فراہم کی ہیں جن کی بدولت اس کی جسمانی مشقت میں نمایاں کمی ہوئی ہے لیکن ذہنی دباؤ تناؤ اور کش مکش میں ہمیشہ سے زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ گویا آج کے صنعتی دور میں اور خصوصاً صنعتی شہروں میں مصروف لوگوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ کسی برقی مشین کمپیوٹر یا روبوٹ کی طرح کام کریں جس کے اعصاب نہیں ہوتے اور دماغ نہیں ہوتا، لیکن وہ غلطی سرزد نہیں کرتا۔ انسان کے لیے ایسا کرنا نہ تو ممکن ہے اور نہ اس کے شرف انسان کے مطابق ہیں۔ انسان کو انسان کی طرح کام کرنے اور جینے کا حق حاصل ہے۔ جب بھی یہ حق اس سے چھینا گیا یا تو وہ بیمار ہوا یا پھر انسانی صفات سے محروم درندہ بن گیا۔ شاید اس لیے شاعر مشرق نے کہا ہے۔

ہے دل کے لیے موت مشینوں کی حکومت
احساس مروت کو کچل دیتے ہیں آلات

ہم مشینوں اور صنعت کے خلاف نہیں بلکہ اس طرز زندگی کے شاکی ہیں۔ جدید زندگی کے عام تقاضوں میں یہ بہت اہم ہے کہ تمام تر خوبی اور انسانی اوصاف برقرار رکھتے ہوئے اپنی صحت اور بہتری کا بھی خیال رکھا جائے۔ دوسرے الفاظ میں ہر وہ طریقہ ترک کر دیا جائے جو دماغ اور اعصاب پر غیر ضروری دباؤ اور تناؤ کا باعث ہے۔ ہم سب کو کسی نہ کسی وقت شدید کش مکش، ذہنی الجھن کے دوران ذہنی تناؤ سے دوچار ہونا پڑتا ہے لیکن صحت اور بھلائی کا تقاضا یہی ہے کہ جلد اس مرحلے سے کامیابی سے نکلا جائے گویا اسے ایک مستقل عادت نہ بنالیا جائے۔ آپ کسی بڑے شہر کے کسی بڑے ادارے کے کسی اعلیٰ

اور ذمہ دار افسر کے دفتر کو ذہن میں لائیں۔ وہ شریف آدمی کسی کام میں مثلاً کسی فائل یا مسودے کی پالیسی پر گہرے غور میں مصروف ہے۔ دفتر کے دو یا تین کارکن اس کے سامنے میز پر کاغذات پھیلائے اس سے مشورہ طلب کر رہے ہیں اتنے میں کمرے کا دروازہ اچانک کھلتا ہے اور دو ملاقاتی جن کو وہ ایک دن قبل وقت دے چکا ہے۔ بڑے زور سے سلام کرتے ہوئے آگے بڑھ کر مصافحہ کرتے ہیں۔ پنکھے کی تیز ہوا سے فائلوں کے چند کاغذات اڑ کر نیچے گر جاتے ہیں۔ ابھی ان کی طرف توجہ کی ہی گئی تھی کہ اچانک ٹیلی فون کی گھنٹی بجتی ہے اور ادارے کے منتظم اعلیٰ مذکورہ افسر سے کسی اہم مسئلے پر گفتگو کرتے ہیں۔ اتنے میں ایک افسر ایک اخبار ہاتھ میں لیے کمرے میں غڑاپ سے آتا ہے اور کہتا ہے "سر، بہت اہم خبر ہے آپ کو فوراً دکھانے پر مجبور ہوں"۔ اب سوچیے اس غریب افسر کی حالت اور اس کے ذہنی دباؤ کا عالم! یہ منظر ہر روز، ہر شہر، ہر دفتر اور ہر ذمے دار افسر کے کمرے کا ہے۔ ایسے میں ترجیحات، تقدیم و تاخیر اور اہمیت کا فوری فیصلہ کرنا بھی ضروری ہوتا ہے جو اس بحرانی صورتحال کو اور بھی کٹھن اور ذہنی دباؤ کی حامل بنا دیتا ہے۔ ماہرین طب کی رائے میں دباؤ اور تناؤ کی دو عام قسمیں ہیں۔

تناؤ کی قسمیں

ا۔ عارضی اور فوری ردعمل کے تحت نظام جسمانی کی حرکات میں تبدیلی جو چند ثانیے یا چند لمحوں کے لیے ہوتی ہے۔

۲۔ مستقل ذہنی اور جسمانی دباؤ، کش مکش اور تناؤ جو کسی فوری عمل کی ضرورت پر خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔

ماہرین کی رائے میں پہلی قسم یا صورت تناؤ بالکل فطری بلکہ صحت مند اعصاب کی دلیل ہے اور ایسا ہونا چاہیے۔ البتہ ایسے حالات سے گریز کرنا چاہیے جن میں یہ کیفیات نمودار ہوں پھر یہ ضروری ہے کہ ہمارا ردعمل ان حالات میں اور لمحات میں بوجھل اور سنگین نہ ہو، بلکہ نرم روی اور مصالحت کا ہو۔ دراصل نظام اعصاب کا فوری

ردعمل تناؤ اور دباؤ ہے جو جسم کو کسی گزند سے بچانے یا ممکنہ خطرات سے جسم و جان کی فوری مدافعت کے لیے ہوتا ہے۔ زندگی میں تناؤ اور دباؤ سے کسی نہ کسی سطح پر ہمیشہ پالا پڑتا ہے، جو بالکل فطری ہے اور انسانی جسم کو قدرت نے اس سے نمٹنے کے لیے موزونیت عطا کی ہے۔ ایسا ہرگز نہیں کہ تناؤ اور دباؤ کے بغیر ہم روزمرہ زندگی گزاریں لیکن اس کی ایک سطح اور مقدار ہے۔ کسی حد تک تناؤ اور دباؤ ولولے، شوق و جوش، سرگرمی اور مسابقت کے لیے زندگی میں ضروری بھی ہے لیکن اگر یہ سطح فکر و تشویش کی حدوں کو چھولے تو ظاہر ہے کہ اس سے نظام جسمانی اور صحت کی چولیں ہل جائیں گی چنانچہ تناؤ اور دباؤ کے نارمل مراحل میں جو وقتاً فوقتاً ضرورت نظام جسمانی کے تحت اعصاب کا صحت مند ردعمل ہیں، کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ اس کے بعد کا درجہ یا مرحلہ تھکن اور بیش طنابی کا ہوتا ہے۔ یہ سطح صحت کے لیے سخت مضر ہے۔ اگرچہ جسم میں اس کی مدافعت کرتا ہے لیکن ایک حد کے بعد یہ مدافعت دباؤ کے مقابلے میں ناکافی رہ جاتی ہے۔ دباؤ اور تناؤ پیدا کرنے والے اسباب بہت متنوع ہیں اور ہر شخص کا ردعمل ان پر اس کی عام صحت، اعصابی حالت اور مدافعت کے مطابق مختلف ہوتا ہے۔ یہ اسباب حادثہ، صدمہ، درد، کسی عزیز کی موت، گرما گرم بحث و مباحثہ، شدید نقصان، پرانے دشمن سے اچانک مدبھیڑ اور بے عزتی وغیرہ ہیں۔ اچانک کسی خوش خبری، کسی بڑی کامیابی اور خوشی کے نایاب لمحات میں بھی اس کا احساس ہوتا ہے۔ ماہرین اعصاب نے گہری تحقیق کے بعد پتہ چلایا ہے کہ دباؤ اور امراض میں گہرا تعلق ہے یہ بات واضح ہوگئی ہے کہ جسم میں قوت مدافعت اور فکر اور تناؤ میں بھی گہرا تعلق ہے۔ فکر و پریشانی اور تناؤ کے حالات طویل عرصے تک برقرار رہنے سے جسم کا نظام مدافعت کم زور اور ناقص ہو جاتا ہے۔ اگر ذہن پر افکار کا بوجھ اور اعصاب پر کش مکش اور تناؤ قائم رہے تو نتیجتاً ایک عرصے کے بعد جسم میں کئی کیمیائی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں، ان سے ہارمونز متاثر ہوتے ہیں اور پورے جسم میں مضر کیمیائی ردعمل ہوتے ہیں جن سے توانائی میں کمی آتی ہے۔

عام اسباب

دباؤ اور تناؤ کے عام اسباب میں افکار و پریشانی ،نفرت غصہ، بدگمانی، غیر ضروری مسابقت، جذبۂ ہوس اور عدم قناعت سرفہرست ہیں۔ اگر چند لمحے کے لیے لاحق ان کیفیات کو عادت اور زندگی کا حصہ بنالیا جائے تو صحت اور نفسیات کے لیے خطرات ظاہر ہیں۔ ماہرین صحت کے خیال میں اس قسم کے مستقل تناؤ کے نتیجے میں جسم کی صحت مند کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔ ذہنی اور نفسیاتی تناؤ امراض کی شکل میں جسم کے اعضاء کی طرف منتقل ہونے لگتا ہے۔ معدے اور آنتوں کے امراض مثلاً زخم معدہ گلے کی خراش، جلدی بیماریاں، گٹھیا اور جوڑوں کا ورم، ورم غدۂ رقیہ، شراب نوشی، منشیات اور تمباکو نوشی نیز نزلہ اور زکام کا رجحان بڑھ جاتا ہے، پھر آگے چل کر گردن کے عوارض، امراض قلب، سردرد، اعصابی ورم قولون، بلند فشار خون اور دماغی خلل جیسے امراض بھی ہو سکتے ہیں۔ بعض ماہرین نے تو سرطان تک کو اس فہرست میں شامل کیا ہے کیوں کہ دباؤ اور اس کی وجہ سے جسم کی قوت مدافعت میں کمی ہو جاتی ہے اس کی علامتوں میں نبض کی رفتار میں اضافہ، پسینہ آنا اور گھبراہٹ شامل ہے۔ ایک ممتاز ماہر اعصاب کا کہنا ہے کہ جو لوگ کسی تکلیف کی وجہ سے معالجین کا رخ کرتے ہیں ان میں سے ۸۰ فیصد جسمانی سے زیادہ نفسیاتی بیمار ہوتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً نزلہ، زکام، بھوک میں کمی، تھکن اور کمزوری، نیند نہ آنے اور قبض کی شکایات لے کر آتے ہیں۔

حالات وطن

گزشتہ کم از کم پندرہ سال سے پاکستان میں افراد ملت من حیث المجموع سخت تناؤ اور دباؤ کی گرفت میں ہیں۔ سیاسی ناہمواریاں اپنی جگہ نہایت اہم ہیں۔ بایں ہمہ

زندگی کی تگ ودو نے غیر صحت مند راہوں کو اختیار کر لیا ہے جس کی وجہ سے اس ملت کے تانے بانے ٹوٹ گئے ہیں۔ غیر صحت مند حالات کہ جن کی وجہ سے فکری انتشار اور ذہنی تناؤ کی کیفیات لاحق ہیں۔ ان میں زوال اخلاق کو سب سے زیادہ اہمیت حاصل ہے کہ یہ ایک غلط اور بھٹکے ہوئے نظام تعلیم کا لازمہ ہے۔ اخلاق سے عاری ملت اس وقت ہر اس برائی میں مبتلا ہے کہ جو نظام عصبی کے لیے سم قاتل کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس سے بڑی انسان سوزی اور کیا ہو سکتی ہے کہ انسان، انسان سے محبت نہیں کرتا اور جب محبت نہیں کرتا تو اس کی عزت بھی نہیں۔ اس صورتحال نے معاشرے کو ایسے حالات کی گرفت میں دے دیا ہے کہ باہمی اعتماد اور ایک دوسرے کے خیال وخدمت کا تصور بھی ختم ہو گیا ہے۔ اس پر متزاد یہ کہ غیر حقیقی طور پر معیار زندگی بلند کرنے کا ماحول پیدا ہو گیا ہے جس پر ضابطۂ اخلاق کی کوئی گرفت باقی نہیں رہی ہے اور ہر انسان مال ودولت کے پیچھے پڑ گیا ہے۔ حرام وحلال کی تمیز کھو کر مالدار بننے کا آرزومند ہے۔ یہ وہ سب سے بڑا المیہ ہے کہ ملت پاکستان اپنے مقام سے گر گئی ہے اور اس کا ہر فرد عصبی تناؤ اور ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو گیا ہے۔ پاکستان میں ان حالات کا گہرا تعلق اندرونی سے زیادہ بیرونی ہے۔ ایک سوچی سمجھی اسکیم کے تحت یہ حالات بدرجہ پیش ہیں پھر اس کا جو علاج تجویز ہوا ہے وہ ٹرانکولائزر (مسکن) دوائیں ہیں کہ جو دنیا کے بڑے دواساز (ملٹی نیشنل) ادارے شب وروز تیار کر رہے ہیں اور پاکستان کو انہوں نے بہترین منڈی بنا لیا ہے۔ اس وقت صورتحال یہ ہے کہ ہر آدمی مسکن گولیاں کھا رہا ہے اور ہر معالج تناؤ اور دباؤ کا یہی علاج تجویز کر رہا ہے۔ ہمارے صوبہ سرحد میں خواب آور اور مسکن گولیاں چنے مٹر کے طور پر فروخت ہو رہی ہیں اور وہاں ہر شخص کی جیب اور بٹوے میں یہ ہوتی ہیں۔ ان حالات کو فکر ونظر اور عقل وفہم کی ہر توانائی کے ساتھ دیکھنا ضروری ہے۔ اس صوبے میں جو حالات پیدا ہوئے ہیں اور اب ہوں گے ان کو اس بیرونی منصوبہ بندی کا نتیجہ سمجھنا چاہیے کہ جو پاکستان کے خلاف ہوئی ہے اور جس کو ہم آج بھی سمجھنا نہیں چاہتے۔ پاکستان میں آج یہ حالات ہیں کہ اس کی کم

از کم دس فیصد آبادی خلل دماغی کی گرفت میں ہے اور اگر قیادت نے حالات کا مدبرانہ جائزہ نہ لیا تو اس مملکت خداداد میں نفاذ شریعت اسلامی سے کہیں پہلے آدھی سے زیادہ آبادی دباؤ اور تناؤ کی وجہ سے دماغی توازن سے محروم ہو جائے گی۔ یہ وہ اندوہناک حقیقت ہے کہ پاکستان کی قیادت کو اس سنگینی کا مطلقاً اندازہ و احساس نہیں رہا ہے اور اس کی توجہات سے یہ نکتہ او جھل رہا ہے، لازماً اس کے انتہائی سنگین نتائج برآمد ہوں گے جو حریت فکری و سیاسی کے گم ہو جانے تک ہو سکتے ہیں۔ پاکستان میں دباؤ اور تناؤ کی موجودہ تشویش ناک صورتحال معاشرتی ناہمواریوں اور فکری انتشار کو ختم کئے بغیر ممکن نہیں ہے۔ اس کے لیے ملک میں امن و امان قائم کرنا ہوگا اور انسان کے شرف و مجد کو بحال کرنا ہوگا اور معیار زندگی کو بلند کرنے کا خطرناک نعرہ ترک کر کے اعتدال کی راہ اختیار کرنی ہوگی۔ زوال اخلاق کی کیفیت ہر سطح پر بہ شدت موجود ہے اور اس کے اثرات ہر سطح پر مرتب ہو رہے ہیں۔ بد اخلاقی کے اس دور کو ختم کرنے کے لیے انسانیت اور شرافت کا ماحول پیدا کرنا ہوگا۔ اس راہ میں مثبت اقدامات کے بغیر ہم اپنے سنگین معاشی و معاشرتی مسائل کو حل نہیں کر سکیں گے مجھے موجودہ حالات میں ایک رہ نما بھی ایسا نظر نہیں آ رہا ہے جو حالات کی سنگینی کا ادراک و احساس کر رہا ہو۔ مجھے ان کے کلام و بیان میں خلوص کا شائبہ نہیں ملتا۔ اس کے بغیر وہ قوم کے درد کو کیسے امراض روحانی کا حل پیش کر سکتے ہیں۔

راہ نجات کیا ہے؟

اس صورتحال میں راہ نجات ایک متوازن، صاف ستھری با اخلاق زندگی ہے۔ اچھی عادتیں خوش اخلاقی، رفاقت، تعاون باہمی، محنت اور دیانت داری خلوص اور سادہ غذا تمام مسائل سے بچاتی ہے۔ سادہ غذا جو مرچوں اور گرم مسالوں سے پاک ہو، ہلکی ورزش، باہمی مشاورت، چہل قدمی اور عبادت الٰہی بھی ذہنی اور اعصابی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ ذہنی سکون اور طمانیت کی کلید باہمی اعتماد ہے۔ پرسکون زندگی

غیر ضروری مسابقت اور رقابت سے پاک ہو، تناؤ اور دباؤ سے بچاؤ کی یہ عمدہ تدبیر ہے۔ کھنچاؤ اور تناؤ عموماً شور وغل، تیز رفتار ٹریفک، غصے، خوف، جلد بازی، شب بیداری اور ناقص تغذیہ سے جنم لیتا ہے۔ چنانچہ ایسے حالات کو پیدا نہ ہونے دینا چاہیے۔ اللہ پر بھروسہ کرنے سے بہت سے خوف اور وسوسے دور ہو جاتے ہیں اور کوشش و کاوش کو صحیح سمت مل جاتی ہے۔ تناؤ اور کھنچاؤ سے بچنے کی وہی تمام تدابیر ہیں جو صحت مند زندگی اپنانے کی ہیں، یعنی صحیح اوقات پر کھانا پینا، متوازن غذا، اوقات میں باقاعدگی، چہل قدمی اور ہلکی ورزش، گہرے سانس، ہر روز چھ سے آٹھ گلاس پانی پینا، جلد بازی اور عجلت میں کھانا کھانے سے گریز، شور وغل سے بچاؤ، منشیات اور شراب نوشی سے مکمل پرہیز اور کام کے بعد خالی الذہن ہو کر آرام کرنا۔

جذبات پر فتح پائیے

بہت سے لوگ اس بات کو بڑا کمال تصور کرتے ہیں کہ وہ دوسروں کے جذبات پر حاوی اور مسلط ہو سکتے ہیں، لیکن وہ اگر غور کریں تو یہ کوئی اچھی اور صحت مند عادت نہیں، نہ یہ کوئی برتری کا ثبوت ہے بلکہ یہ خود اپنی انا کے آگے پر ڈالنے کے مترادف ہے۔ اصل بڑائی اور قوت تو یہ ہے کہ آدمی اپنے جذبات پر فتح پائے، گویا خوشی، غم، غصہ اور محبت اور نفرت کے مواقع پر اسے اپنے پر پورا کنٹرول ہو۔ یہ بات نہیں کہ آدمی کو غم کے موقع پر غم اور خوشی کے موقع پر خوشی نہ ہو، ذہنی طور پر ہر صورت صحت مند انسان کے یہ ردعمل قدرتی اور ضروری ہیں۔ جذباتی اتار چڑھاؤ اور ہیجان سے بچنا آدمی کے لیے ناممکن ہے۔ لیکن اس کو نارمل اور صحت مند حد تک نیز ایک نارمل عرصے تک قائم رہنا چاہیے۔ اگر جذبات خواہ وہ خوشی کے ہوں یا افسوس کے، دیرپا اور بے ہنگم طور پر شدید ہوں تو ان سے نظام زندگی متاثر ہوتا ہے۔ جذبات کا صحت اور خاص طور سے نظام ہضم سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ زیادہ خوشی یا غم کے موقع پر بھوک غائب ہو جاتی ہے۔ اس طرح اعصابی ہیجان کے مریضوں کو بھوک نہ لگنے کی شکایت رہتی ہے۔

جذبات کی شدت کے عالم میں انزائم یعنی ہاضم خمیر کی تشکیل بھی رک جاتی یا کم ہو جاتی ہے۔نیکی خیر خواہی اور دوسروں کی بھلائی کے جذبات کے علاوہ دیگر تمام جذبات ایک حد میں رہیں تو بہتر ہے،لیکن اچھے جذبات اگر بے عمل ہوں تو ان سے کیا فائدہ، کسی نہ کسی حد تک ہم اچھے اور نیک خیالات کو عملی زندگی میں بروئے کار لا سکتے ہیں۔

اچھے اور نیک جذبات سے مراد معاشرہ کے لیے مفید اور مثبت جذبات اور امنگوں سے ہے۔ظاہر ہے ان کے ساتھ ساتھ منظم اور مہذب طرز عمل اور کسی حد تک ایثار کی ضرورت ہے۔اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہم کو خود پسندی، ذاتی مقصدیت اور لالچ سے بچ کر یعنی اپنے منفی جذبات پر قابو پا کر چلنا ہے۔

جذبات سے گھبرانا اور ان کو غیر ضروری سمجھنا غلط ہے۔جذبات زندگی کا بڑا لطیف اور خوب صورت حصہ ہیں ۔اگر کوئی شخص کسی عظیم نقصان پر غمزدہ یا اداس نہیں ہوتا تو اس کے معنی یہ ہیں کہ اس کے اعصاب درست نہیں، چنانچہ اسے کسی ماہر نفسیات یا معالج اعصاب سے رجوع کرنا چاہیے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ غم یا تکلیف کو محسوس کرنا اور اس کو بیان کرنا صحت کے لیے مفید ہے اور جو لوگ اپنے جذبات کو دبائے رکھتے ہیں،ان میں امراض سے مزاحمت کی قوت بہت کمزور ہو جاتی ہے۔خوشی محبت، دلیری، سرشاری اور ایثار ان گنت انسانی جذبات اور احساسات میں سے چند ہیں جن کی نوعیت مثبت ہے۔ان کے محور پر سماج کے پہیے گھومتے رہتے ہیں۔ان کے برعکس نفرت، غصہ، خود غرضی، خود پسندی اور لالچ وغیرہ فرد اور معاشرے کے لیے مضر جذبات ہیں۔یہ طرح طرح کے فتنے اور فسادی کی جڑ ہیں، چنانچہ پوری انسانی تاریخ کی روشن قوتیں ہمیشہ سے ان کو مٹانے کی جدوجہد کرتی نظر آتی ہیں۔

اپنے جذبات سے ڈرئیے نہیں،لیکن ان پر خود کو غالب اور فائق رکھئے۔خوف اور پریشانی بھی بعض اوقات مفید ہے کیوں کہ یہ ہمیں پہلے سے چوکنا اور مستعد بناتی ہے۔غصے کا اعتدال سے اظہار کر لینا کافی صحت مند ہوتا ہے، بشرطیکہ اس کی بنیاد بغض حسد اور رشک پر نہ ہو۔گویا یہ ایک صحت مند فطری ردعمل ہے لیکن یہ کسی طرح بھی دیرپا

اور باعث بغض نہ بنے ورنہ پھر یہ صحت کے لیے مضر ثابت ہوسکتا ہے۔ ویسے بھی یہ نظام زندگی کے مثبت ارتقاء اور روانی میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ بس ہونا یہ چاہیے کہ آپ کی محبت اور غصہ دونوں آپ کے قابو میں ہوں۔ ان کی باگ آپ کے ہاتھ میں ہو۔ آپ ان کے زیر نہیں بلکہ یہ آپ کے زیر ہوں۔ کامیابی پر زیادہ بغلیں بجانے کے بجائے اسے برقرار رکھنے پر توجہ دینی چاہیے۔ اس طرح ناکامی پر کڑھنے اور تلخ حالات پر دل جلانے کے بجائے اپنی ناکامی کی وجہ پر غور کرنا ضروری ہے۔ ساتھ ساتھ امید اور کام یابی کے تصور کو اور زیادہ مستحکم کر لینا چاہیے جس طرح غصہ، افسوس، ہیجان اور نفرت کے غلبے میں کیے گئے کام ناقص اور غیر معیاری ہوتے ہیں اسی طرح انسانی صحت پر بھی جذبات کی شدت کا بڑا گہرا اثر پڑتا ہے۔ غصیلے لوگ اکثر بلند فشار خون کے مریض پائے گئے ہیں۔ ان کیفیات میں دیگر کاموں کی طرح کھائے جانے والی غذا بھی دیر سے ہضم ہوتی ہے یا سرے سے ہوتی ہی نہیں۔ شدید ہیجان و جذبات کی کیفیت میں کوئی چیز نہیں کھانی چاہیے خواہ یہ خوشی ہی کیوں نہ ہو۔ جلد از جلد پرسکون ہونے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ایک اور اہم مسئلہ جنسی جذبات کا ہے۔ یہ ہر صحت مند انسان کا حق ہے، لیکن ان کو اعتدال میں رکھنا از حد ضروری ہے۔ بصورت دیگر ازدواجی زندگی میں کیف باقی نہ رہے گا۔ جنسی جذبات کی زیادتی بد چلنی، آوارگی اور حرام کاری کی طرف لے جاتی ہے۔ ان کے نتیجے میں کئی جنسی امراض بھی پیدا ہوتے ہیں جو آج مغربی ملکوں کے لئے ایک مستقل مسئلہ بنے ہوئے ہیں۔ آدمی کو قنوطیت سے گریز کر کے خود پر رحم کھانے اور کڑھنے سے ہمیشہ بچنا چاہیے۔ تعمیری روش اور ہمدردانہ جذبات زندگی کے ہر موڑ پر کام کرتے ہیں۔ کبھی کبھی کوشش کر کے بھی خود کو خوش رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اسی طرح دوسروں کا دل خوش کرنا اور چھوٹے چھوٹے مفید کام کرتے رہنا ذہنی صحت کے لیے مفید اور ضروری ہیں۔ جذبات اور ان کا احساس دونوں ایک حد تک ضروری اور مفید ہیں۔ ان کے اظہار سے اعصاب کو سکون ملتا ہے لیکن ان کے استقرار اور تواتر سے بے عملی اور کمزوری جنم لیتی ہے۔

ڈیپریشن اور اس کا علاج

ڈپریشن آج ہماری زندگیوں میں داخل ہو چکا ہے اور ہر چھوٹے بڑے، امیر اور غریب کی زبان سے آپ اس لفظ کو سن سکتے ہیں۔ اس موذی مرض سے نجات ہر انسان کے لیے بے پناہ اہمیت کی حامل ہے۔ ہمارے پاس متعدد ایسے خطوط آتے ہیں اور بہت سے لوگ بالمشافہ ملاقات کرتے ہیں جو ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ہماری مدد کے طلب گار ہوتے ہیں۔ اس لیے ان صفحات پر ایک مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر پال ہاک کی کتاب "ڈپریشن" پیش کی جا رہی ہے۔ یہ کتاب ہر اس شخص کے لیے ہے جو ڈپریشن کا شکار ہوا ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے بھی ہے جن کے اردگرد ایسے افراد سانس لیتے ہیں جو ہر وقت ڈپریشن میں مبتلا رہتے ہیں۔ اس کتاب میں ہر نوعیت اور ہر وضع کے ڈپریشن سے نجات حاصل کرنے کے سہل طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ اس کتاب میں بیان کیے جانے والے طریقوں سے مسلح ہو کر نہ صرف آپ ڈپریشن کو شکست دے سکتے ہیں بلکہ اپنے دوستوں اور رشتے داروں کو بھی اس عذاب ناک بیماری سے نجات دلا سکتے ہیں۔

قوت ارادی کا سحر

انسان نے جب سے شعور سنبھالا ہے اس وقت سے ہی وہ مختلف ذہنی الجھنوں کا شکار رہا ہے۔ ان سے نجات کے طریقے بھی اختیار کیے گئے۔ انسان جوں جوں ترقی کرتا گیا۔ نئی نئی ذہنی بیماریاں بھی دریافت ہوتی رہیں اور ان سے نجات کے لیے بھی نئے نئے طریقے دریافت ہوتے رہے۔ بیشتر تکالیف انسان کی اپنی پیدا کردہ ہیں اور ذہنی الجھنوں کے سلسلے میں تو یہ بات وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ اس سے نجات حاصل

کرنے کے معاملے میں انسان کی اپنی قوت ارادی بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ چنانچہ اگر ذہنی الجھنوں سے نکلنے کے لیے قوت ارادی نہ استعمال کی جائے تو جدید ترین طریقہ علاج بھی کارگر ثابت نہیں ہوسکتا۔ جذباتی اضطراب اور ذہنی الجھنوں کا علاج خود انسان کی نفسیات میں پوشیدہ ہے اور جذباتی الجھنیں تو ایسی ہیں کہ انسان کسی کی مدد کے بغیر خود بھی ان پر قابو پا سکتا ہے لیکن بعض کے لیے نفسیاتی ماہرین کی خدمات حاصل کرنی پڑتی ہیں جو اپنے مخصوص طریقوں سے ان کی نفسیاتی گرہیں کھول کر اسے اس تکلیف سے نجات دلا دیتے ہیں خوف، غصہ، دل شکستگی اور پست ہمتی بھی دراصل ایسی ہی الجھنیں ہیں جن کا تعلق براہ راست جذبات سے ہوتا ہے۔ عام طور پر خوف، غصہ اور تند مزاجی کو زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی اور لوگ اس کے علاج کی طرف بھی توجہ نہیں دیتے لیکن جہاں تک دل شکستگی افسردگی اور پست ہمتی کا سوال ہے تو لوگ اب اسے بیماری سمجھتے ہوئے اس کے علاج کی طرف بھی توجہ دینے لگے ہیں۔ ان جذباتی الجھنوں سے نجات کے لیے اب عام طور پر نفسیات کے ماہرین سے ہی رجوع کیا جاتا ہے۔ اس کے باوجود یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ پست ہمتی اور افسردگی کو اب بھی پوری طرح نہیں سمجھا گیا۔ کوئی ایسا شخص جسے اپنی ذات سے نفرت ہوگئی ہو وہ اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر سمجھنے لگا ہو یا یہ سمجھتا ہو کہ اسے زندگی میں وہ مقام نہیں ملا جس کا وہ مستحق تھا تو ایسے لوگوں کو اضطراب کم کرنے والی عام سی مروجہ دوائیں دے دی جاتی ہیں یا زیادہ سے زیادہ نفسیات کے ذریعے ان کا علاج کیا جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کے بارے میں یہ سمجھنے کی کوشش نہیں کی جاتی کہ ان پر دل شکستگی آخر طاری کیوں ہوئی تھی۔ وہ کیا وجوہ تھیں جن کے سبب وہ شخص پست ہمتی اور افسردگی کا شکار ہوا تھا۔ وہ زمانہ اب گزر گیا جب مایوسی کا شکار کوئی شخص زندگی ہی سے مایوس ہو جایا کرتا تھا۔ اب ماہرین نفسیات ایسے نئے طریقے دریافت کر چکے ہیں کہ اس قسم کے جذباتی اضطراب میں مبتلا کوئی بھی شخص ان تکالیف سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ اگر صحیح مشورہ دیا جائے تو کم سے کم وقت میں ایسے مریضوں کا کامیاب

علاج ہوسکتا ہے۔ زیرنظر کتاب میں یہی بتانے کی کوشش کی گئی ہے کہ لوگ کس طرح افسردگی اور پست ہمتی کا شکار ہوتے ہیں، کس طرح وہ زندگی بھر اس میں مبتلا رہتے ہیں اور کس طرح معمولی سی کوشش انہیں اس اذیت سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے نجات دے سکتی ہے۔

اس موضوع پر اس سے پہلے بھی بہت سی کتابیں شائع ہو چکی ہیں لیکن ان میں سے ایسے ثقیل اور مشکل اصلاحات اور مثالیں استعمال کی گئی ہیں کہ عام آدمی انہیں سمجھ نہیں سکتا اور اس طرح ان کتابوں سے کوئی خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھایا جاسکا۔ زیرنظر کتاب کو لکھتے ہوئے سادہ الفاظ اور عام فہم اصطلاحات اور مثالیں استعمال کی گئی ہیں تاکہ عام آدمی بھی انہیں آسانی سے سمجھ کر ان سے فائدہ اٹھا سکے۔ اگر آپ کسی ذہنی اور اضطرابی الجھن میں مبتلا نہیں ہیں تو یہ کتاب پڑھنے کے بعد آپ اپنے ایسے عزیزوں اور دوستوں سے مدد کر سکتے ہیں۔ جو ایسی الجھنوں میں مبتلا ہوں افسردگی اور پست ہمتی کی تین بڑی وجوہ ہوتی ہیں اس کتاب میں انہی پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے یہ کتاب پڑھنے کے بعد اگر آپ اپنے حلقہ احباب میں کسی ایک کو بھی جذباتی الجھن سے نجات دلا سکیں تو میں سمجھوں گا کہ میری محنت رائیگاں نہیں گئی اب آپ کتاب کا مطالعہ شروع کیجئے اور ان تین بڑی وجوہ کو سمجھنے کی کوشش کیجئے جو کسی انسان کو دل شکستگی، افسردگی اور پست ہمتی میں مبتلا کرتی ہیں۔

گریجویشن کرنے کے فوراً ہی بعد میں نے ایک قصبے کے ذہنی امراض کے ایک چھوٹے سے اسپتال میں کام شروع کر دیا تھا۔ میرے پاس جو بھی مریض آتا اس کی ذہنی کیفیت دوسروں سے مختلف ہوتی۔ آپ جانتے ہیں ذہنی مریضوں کے ساتھ کام کرنا کتنا مشکل ہوتا ہے۔ کوئی ذہنی طور پر اس قدر ایب نارمل ہوتا ہے کہ اس پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے اور کوئی ذہنی طور پر معمول کی سطح سے اس قدر نیچے ہوتا ہے کہ اس کے بارے میں کچھ معلومات حاصل کرنا بھی جوئے شیر لانے سے کم نہیں ہوتا۔ اپنے ابتدائی مریضوں میں سے اس مریضہ کو تو میں کبھی بھی نہیں بھلا سکوں گا۔ جس کی ذہنی

کیفیت ان دنوں خطرناک حد تک تشویشناک تھی۔ مجھ ایسے ایک نئے اور نا تجربہ کار ماہر نفسیات کے لیے یہ ایک بہت بڑا چیلنج تھا۔ میں جس مریضہ کی بات کر رہا ہوں وہ ایک خوبصورت نوجوان عورت تھی۔ ذہین اور تعلیم یافتہ ہونے کے علاوہ اُس کا خاندانی پس منظر بھی قابل رشک تھا۔ اس کے پاس اتنی دولت تھی لیکن ان قابل رشک صفات کے باوجود وہ افسردگی اور مایوسی کا شکار تھی۔ میں نہیں سمجھ سکتا تھا کہ یہ سب کچھ ہوتے ہوئے اس کے ہونٹ مسکراہٹ جیسی نعمت سے کیوں محروم تھے۔ اس کے بارے میں ابتدائی تحقیق سے یہ انکشاف ہوا کہ وہ طویل عرصے سے اس اذیت ناک کیفیت میں مبتلا تھی۔ اس مریضہ کا اصل نام تو کچھ اور ہے لیکن میں اسے روتھ کا نام دوں گا۔ اس کی عمر پچیس چھبیس سال کے لگ بھگ رہی ہوگی نوعمری سے ہی اس کے ساتھ کچھ ایسے ناخوشگوار واقعات پیش آنے لگے تھے جن کی بناء پر وہ پست ہمتی اور افسردگی کا شکار ہوتی چلی گئی۔ وہ علاج کے سلسلے میں دو تین مرتبہ اسپتال میں بھی داخل ہوئی تھی جہاں اسے مختلف قسم کی گولیاں دی گئیں اور E.C.T کا طریقہ بھی استعمال کیا گیا۔ ان چیزوں سے اس کے جذباتی اضطراب میں وقتی طور پر تو کچھ کمی آجاتی لیکن جب ان گولیوں کا اثر ختم ہو جاتا تو وہ ایک بار پھر اس اذیت میں مبتلا ہو جاتی۔ لیکن ظاہر ہے وہ زندگی بھر یہ گولیاں استعمال نہیں کر سکتی تھی۔

یہ انکشاف بھی میرے لیے دلچسپی سے خالی نہیں تھا کہ روتھ اس ذہنی اسپتال کی مستقل مریضہ تھی اور وقتاً فوقتاً اپنے علاج کے لیے وہاں آتی رہتی تھی۔ اسپتال کا ہر ڈاکٹر اس کا علاج کر چکا تھا لیکن اس کی افسردگی اور مایوسی میں کمی نہیں آسکی تھی اور اس کے ہونٹ ایک مسکراہٹ کے لیے ترستے ہی رہتے تھے۔ جب میں نے روتھ کا علاج شروع کیا تو پہلے دو تین ہفتے تو یونہی گزر گئے۔ مجھے اعتراف ہے کہ اس عرصے کے دوران میں اس کے لیے کچھ نہیں کر سکا تھا۔ البتہ یہ بات ضرور سامنے آئی کہ اس دوران اس کی مایوسی بڑھ گئی اور وہ یہ سمجھنے پر مجبور ہو گئی کہ دنیا کی کوئی طاقت اسے اس اذیت سے نجات نہیں دلا سکے گی اور اس کی زندگی، افسردگی اور مایوسی کا شکار ہی رہے

گی۔ شاید یہ مایوسی کی انتہا تھی کہ بعض اوقات میرے کسی سوال کے جواب میں وہ کہہ دیتی ''ہاں'' اب میں بالکل ٹھیک ہوں، لیکن اس کے لہجے کی مایوسی بتا دیتی تھی کہ وہ ٹھیک نہیں بلکہ پہلے کی نسبت اور زیادہ مایوس ہو گئی ہے۔ ظاہر ہے میں اس کا معالج تھا اور اسے اس حالت میں نہیں چھوڑ سکتا تھا۔ بعض اوقات میں گھنٹوں اس کے پاس بیٹھا ہمدردانہ لہجے میں اس کی باتیں سنتا رہتا، میں اس کے خواب بھی سنتا اور اس موضوع پر فرائڈ کی تعلیمات کے مطابق ان کا تجزیہ کرنے کی کوشش بھی کرتا۔

میں اکثر اوقات باتوں ہی باتوں میں روتھ کو اس کے ماضی میں لے جاتا اور ایک ایک بات کئی کئی مرتبہ کرید کر پوچھتا۔ اس کے ماضی میں جھانک کر میں دراصل یہ معلوم کرنے کی کوشش کر رہا تھا کہ اصل گڑبڑ کہاں سے شروع ہوئی تھی۔ اپنی تعلیم کے دوران میں نے جو کچھ سیکھا تھا وہ سب کچھ روتھ پر آزما ڈالا لیکن اس کی کیفیت میں کوئی تبدیلی رونما نہیں ہوئی۔ بعض اوقات جب وہ سمجھتی کہ میں خود بھی اس کے علاج کے بارے میں پر یقین نہیں ہوں وہ باقاعدہ رونے لگتی۔ ایک روز صبح سویرے میں اسپتال جانے کی تیاری کر رہا تھا کہ دروازے کی گھنٹی بجی۔ میں نے دروازہ کھول کر دیکھا تو سامنے روتھ کھڑی تھی۔ میں اسے دیکھ کر حیران رہ گیا۔ اس کے چہرے پر بے پناہ مایوسی تھی۔ اس نے گلوگیر آواز میں بتایا کہ وہ اس قدر دل شکستہ اور پست ہمت ہو چکی ہے کہ اپنے اندر وہ دن کے معمولات شروع کرنے کا حوصلہ بھی نہیں کر پا رہی۔ میں اس سلسلے میں اس کی مدد کروں۔ اس کے بعد تو یہ روز کا معمول بن گیا۔ وہ صبح سویرے میرے دروازے پر آجاتی۔ ایک وقت تو ایسا بھی آیا کہ وہ چیک پر دستخط کرنے اور خط وغیرہ لکھنے کے قابل بھی نہ رہی۔ یہ انتہائی خطرناک مرحلہ تھا۔ مایوسی جب اس حد تک پہنچ جائے کہ مریض اپنے دستخط بھی نہ کر سکے تو وہ خودکشی کے بارے میں سوچنے لگتا ہے۔ روتھ پہلے گھر کے کاموں میں تھوڑی بہت دلچسپی لے لیتی تھی لیکن اب گھر کے سارے کام اور بچوں کی دیکھ بھال اس کی ماں کو کرنی پڑ رہی تھی۔ روتھ کی یہ کیفیت میرے لیے بھی خاصی تشویشناک تھی۔ میں اپنے طریقہ کار کا ازسرنو جائزہ لینے

لگا۔اب میں نے ہر وہ نفسیاتی حربہ استعمال کرنے کا فیصلہ کرلیا تھا جس سے روتھ کی کیفیت میں کوئی تبدیلی لائی جاسکے۔

سب سے پہلے تو میں نے روتھ کی ماں کو یہ ہدایت کردی کہ اسے اکیلا نہ چھوڑا جائے۔وہ بیچاری بوڑھی عورت سائے کی طرح روتھ کے پیچھے لگی رہتی۔گھر کے کام کاج اور بچوں کی دیکھ بھال کے علاوہ ،وہ روتھ کی ذاتی ضروریات کا بھی خیال رکھتی۔روتھ کو زندگی سے کوئی دلچسپی نہیں رہی تھی۔اسے نہ تو کھانے پینے کا ہوش رہا تھا اور نہ وہ کبھی اپنے لباس تبدیل کرتی تھی ایک ہی لباس کئی کئی روز تک پہنے رہتی تھی۔ اب لباس بھی اس کی ماں ہی تبدیل کرانے لگی تھی۔روتھ بعض اوقات اپنے آپ کو مفلوج سمجھ کر بری طرح بھڑک اٹھتی یا شاید احساس اسے مزید بددل کردیتا کہ وہ ماں پر بوجھ بنی ہوئی ہے۔یہ احساس جرم کہ وہ دوسروں کی زندگی کو بھی متاثر کررہی ہے اسے بھڑکادیتا۔اس موقع پر میں نے ایک فیصلہ کیا۔میں نے روتھ کو یہ احساس تو نہیں دلایا کہ وہ بچوں کی طرح ماں پر بوجھ بنی ہوئی ہے بلکہ اس کی ماں کو مشورہ دیا کہ وہ روزانہ اپنی بیٹی کے ہاں جانے کے بجائے ہفتے عشرے میں صرف ایک چکر لگا لیا کرے۔ نہ تو وہ روتھ کے لیے کھانا وغیرہ تیار کر کے لے جایا کرے اور نہ روتھ اور اس کے بچوں کو کھانے کے لیے اپنے ہاں مدعو کرے۔یہ میری خوش قسمتی تھی کہ روتھ کی والدہ یہ سمجھ گئی کہ میں یہ سب کچھ کیوں کررہا ہوں۔اگرچہ یہ خیال اس کے لیے قدرے پریشان کن ثابت ہوا تھا کہ اس کی بیٹی کسی کی مدد کے بغیر کیسے زندہ رہ سکے گی۔لیکن اس نے بہرحال میرا یہ مشورہ مان لیا کیونکہ وہ یہ جان گئی تھی کہ میں جو کچھ بھی کررہا ہوں روتھ کی بھلائی کے لیے ہی کررہا ہوں۔ماں کی آمدورفت ختم ہوجانے کے باعث شروع میں روتھ کو واقعی کچھ دشواری پیش آئی لیکن پھر رفتہ رفتہ وہ اپنے کام خود کرنے لگی۔ دوسری طرف میں بھی روتھ کی حوصلہ افزائی کرتا رہا کہ دوسروں پر تکیہ کرنے کے بجائے اپنی بساط کے مطابق اپنے معاملات سے خود نمٹنے کی کوشش کرے۔ مجھے یقین تھا کہ جب وہ اپنے کام خود کرنے کی عادی ہوجائے گی تو اس میں

خود اعتمادی پیدا ہو گی۔ اس میں اگرچہ کئی مہینے بھی لگ سکتے تھے لیکن ظاہر ہے ایسے کاموں کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔

میں شروع میں روتھ سے عام موضوعات پر گفتگو کرتا رہا لیکن بالآخر میں نے اسے مختلف ہدایات دینا شروع کر دیں۔ بعض اوقات وہ میری ہدایات و تجاویز پر بحث بھی کرتی لیکن اس نے میرے مشوروں کو کبھی رد نہیں کیا تھا۔ وہ گھر جا کر ان پر عمل کرنے کی کوشش ضرور کرتی اور پھر اگلے ہفتے مجھے رپورٹ دیتی کہ پچھلے چھ دنوں میں اس نے کیا کچھ کیا ہے۔ چند ہفتوں بعد روتھ میں یہ تبدیلی آئی کہ اس نے صبح سویرے میرا دروازہ کھٹکھٹانا چھوڑ دیا۔ وہ اپنے گھریلو کام کاج اور بچوں کی دیکھ بھال میں زیادہ سے زیادہ مصروف رہنے کی کوشش کرنے لگی۔ اس کا موڈ بھی کسی حد تک بہتر ہو رہا تھا۔ تقریباً چھ مہینے بعد میں نے پہلی مرتبہ اس کے ہونٹوں پر مسکراہٹ دیکھی۔ اب وہ مایوسی کے اندھیرے سے نکل آئی تھی اور زندگی کی حقیقی خوشیاں اس کے لیے آغوش وا کیے کھڑی تھیں۔ چند مہینوں کے بعد روتھ مکمل طور پر صحت یاب ہو چکی تھی اور زندگی کا بھرپور لطف اٹھا رہی تھی۔ روتھ کو اس اذیت سے نجات پر جو خوشی ہوئی، سو ہوئی، میں اس سے زیادہ خوش ہوا تھا۔

ماہر نفسیات کی حیثیت سے یہ میرا پہلا کیس تھا اور ایک ایسا پیچیدہ کیس تھا جس میں بڑے بڑے ماہرین نفسیات ناکام رہے تھے۔ روتھ کے مسئلے پر میں نے ایک تفصیلی مقالہ ذہنی مریض کے ماہرین کی میٹنگ میں بیان کیا۔ میں نے اس مقالہ میں تجزیہ بڑی تفصیل سے پیش کیا کہ روتھ کس طرح صحت یاب ہوئی تھی اور میں نے یہ امکان بھی ظاہر کیا تھا کہ اگر روتھ ان معمولات کو اپنائے رہے جو اس نے علاج کے دوران اختیار کیے تھے تو وہ مستقبل میں کبھی پست ہمتی، دل شکستگی، افسردگی اور مایوسی کا شکار نہیں ہو گی۔ اب جب میں روتھ کے بارے میں سوچتا ہوں تو مجھے محسوس ہوتا ہے کہ اگر میں ناتجربہ کار نہ ہوتا تو روتھ اس سے بھی مختصر مدت میں صحت یاب ہو سکتی تھی۔

اس وقت مجھے معلوم نہ تھا کہ احساس جرم اور خود اذیتی سے کس طرح نمٹنا

چاہیے۔ دراصل خود اذیتی اور احساس جرم ہی روتھ کے مسائل تھے۔ ذہنی ماہرین کی کانفرنس میں، میں نے مقالہ پیش کیا اور یہ وضاحت کی کہ کس طرح میں نے ایک مریض کو مکمل طور پر بدل دیا تھا تو مجھ پر چاروں طرف سے تنقید کی گئی۔ ایک ڈاکٹر نے میرے اس تجربے کی بے حد تعریف کی لیکن ساتھ ہی یہ بھی کہہ دیا کہ روتھ جیسی مریضہ کے بارے میں مجھے کسی خوش فہمی میں مبتلا نہیں رہنا چاہیے اس کا خیال تھا کہ روتھ پر مایوسی اور افسردگی کا حملہ آئندہ بھی ہوسکتا ہے۔ اس کا کہنا تھا مایوسی اور کم ہمتی دراصل ایک ایسی الجھن ہے جو بار بار پیدا ہوتی ہے اس کے خیال میں روتھ پہلے بھی کئی مرتبہ اس کا شکار ہو چکی ہے اور آئندہ بھی اس امکان کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا تھا۔ ماہرین کی اس تنقید نے مجھے قطعی مایوس نہیں کیا۔ یہ تقریباً بیس سال پہلے کی بات ہے۔ اس عرصے میں روتھ پر اس جذباتی اضطراب کا صرف ایک حملہ ہوا، اس کے علاوہ اسے کبھی کسی قسم کی شکایت نہیں رہی اور وہ آج بھی خوشگوار زندگی گزار رہی ہے۔

ڈپریشن کے بارے میں نیا نظریہ

''میں آپ کی کیا مدد کرسکتا ہوں؟'' یہ وہ پہلا سوال ہے جو میں نفسیاتی مدد کے لیے اپنے پاس آنے والے ہر مریض سے کرتا ہوں۔ میرے پاس آنے والے مریضوں کی تعداد اب ہزاروں سے تجاوز کر چکی ہے۔ ہر مریض سے یہ سوال کرنے کے بعد مجھے ایک ہی جواب ملتا ہے۔ ''میں افسردگی کا شکار ہوں''۔

تجربے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ میں اب تک زندگی میں جتنے بھی لوگوں سے ملا ہوں ان میں ہر دوسرا یا تیسرا آدمی مایوسی، افسردگی، دل شکستگی اور پست ہمتی کا شکار ہے۔ کوئی اس جذباتی انتشار کا کم شکار ہے اور کوئی زیادہ۔ جن لوگوں کا میں نے علاج کیا ہے ان میں سے ہر ایک کے خاندانی پس منظر میں کوئی نہ کوئی ایسا واقعہ ضرور نظر آیا ہے۔ جس کے سبب وہ اس جذباتی خلفشار میں مبتلا ہوئے۔ ان لوگوں کے تجزیئے سے میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ مایوسی اور افسردگی کے علاوہ خوف بھی ایک

عام جذباتی الجھن ہے۔اس کے برعکس غصہ اور تند مزاجی ایک ایسی نفسیاتی الجھن ہے جو لوگوں میں بہت پائی جاتی ہے۔میں زیر نظر کتاب میں غصہ اور تند مزاجی پر بھی بحث کروں گا۔سادہ اور آسان زبان میں ان کیفیات پر روشنی ڈالوں گا لیکن جہاں تک ڈپریشن کا تعلق ہے تو ابھی تک اس پر بہت کچھ کام ہونا باقی ہے۔

یہ کتاب لکھنے کا میرا مقصد یہ بھی ہے کہ جو لوگ اعصابی انتشار یا شکستگی پر تحقیق کر رہے ہیں انہیں اس کتاب سے مدد مل سکے کیونکہ میں نے ڈپریشن کے بارے میں ایک نیا نظریہ پیش کیا ہے جس کا تجزیہ سینکڑوں مریضوں پر کر چکا ہوں اور مجھے کسی کیس میں بھی ناکامی نہیں ہوئی۔ڈپریشن کے بارے میں اس نئے نظریئے کو سمجھنے کے بعد اعصابی انتشار کے مریضوں کو سمجھنے میں بھی بڑی مدد مل سکتی ہے۔یہاں میں اس کا اعتراف کرلوں کہ اس نظریئے کو قائم کرنے میں مجھے اپنے ذاتی تجربات سے بہت مدد ملی ہے۔دراصل میری اپنی زندگی میں ایک دور ایسا بھی آیا جب میں خود پست ہمتی اور مایوسی کا شکار تھا۔دوسروں کی طرح مجھے بھی بے شمار مسائل نے گھیر رکھا تھا کسی معمولی سی بات پر مجھ پر بے حد مایوسی طاری ہو جاتی۔اگر کسی معاملے میں مجھے نظر انداز کر دیا جاتا تو میں اپنے کو مجرم سمجھنے لگتا اور کئی کئی روز تک لوگوں سے الگ تھلگ رہتا۔اگر کوئی کام مجھ سے غلط ہو جاتا یا امتحان میں اچھے نمبر نہ لے سکتا تو میں نہ صرف مایوس ہو جاتا بلکہ ایک عجیب سے احساس جرم میں مبتلا ہو جاتا۔اس کیفیت سے نکلنے کے لئے مجھے بڑی تگ ودو کرنی پڑتی اور بعض اوقات کئی روز لگ جاتے۔اس کے علاوہ جب میرے ساتھ کسی قسم کا برتاؤ کیا جاتا تو مجھے خود اپنے آپ پر ترس آنے لگتا۔میری زندگی میں بے شمار نشیب وفراز آئے لیکن خدا کا شکر ہے کہ وہ زمانہ بیت گیا۔اب میں اپنے آپ کو ہر معاملے میں خوش قسمت کہہ سکتا ہوں میں ایک نہایت خوشگوار زندگی گزار رہا ہوں۔میری تین بیٹیاں ہیں اور والدین بھی حیات ہیں ان کی صحت بھی قابل رشک ہے یہ بھی میری خوش قسمتی ہے کہ یونیورسٹی سے نکلنے کے بعد مجھے فوراً ہی ملازمت مل گئی اور میں کبھی بھی بے روزگار نہیں رہا۔غالباً ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ دوسروں کی طرح

ڈپریشن جیسی الجھن مجھ پر زیادہ گہرا اثر نہیں ڈال سکی۔ میں نے اپنے خلاف ہونے والے کسی واقعہ کا گہرا اثر نہیں لیا تھا اس لیے کم ہمتی اور دل شکستگی کبھی مجھ پر زیادہ دباؤ نہیں ڈال سکی۔ انسان کی زندگی میں ناخوشگوار واقعات پیش آتے رہتے ہیں لیکن میں اپنے بارے میں دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ کوئی ناخوشگوار واقعہ مجھ پر ضرورت سے زیادہ اثر انداز نہیں ہو سکتا کیونکہ میں ڈپریشن کے بارے میں بہت کچھ جان چکا ہوں اور اس سے بہتر طور پر نمٹ سکتا ہوں۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ کئی برسوں سے میں ایسی کسی کیفیت کا شکار نہیں ہوا جسے افسردگی، کم ہمتی، دل شکستگی یا مایوسی کا نام دیا جا سکے۔ میں ہر برے وقت کا مقابلہ کر سکتا ہوں اور دوسروں کو بھی یہ مشورہ دیتا ہوں کہ اس قسم کے حالات کا مقابلہ کس طرح کیا جائے۔

میرے خیال میں صرف یہی مسائل ایسے نہیں ہیں جن سے نمٹنے کے لیے آدمی کو اپنے آپ کو تیار کرنا چاہیے بلکہ دوسرے چھوٹے چھوٹے مسائل پر بھی توجہ دیتے رہنا چاہیے کیونکہ یہی چھوٹے چھوٹے مسائل بعض اوقات ذہنی اور جذباتی طور پر بڑی الجھنوں کا باعث بن جاتے ہیں۔ پہلے خیال کیا جاتا تھا کہ ڈپریشن بھی والدین سے وراثت میں ملتا ہے۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ طویل عرصے تک اس مسئلے پر توجہ نہیں دی گئی اور اس کے علاج کے لیے سنجیدگی سے کوئی کام بھی نہیں ہوا۔ لیکن جوں جوں نظریات تبدیل ہوتے گئے اس مسئلے پر بھی تحقیق ہونے لگی۔ بعض مریضوں کا علاج کیا گیا۔ اضطراب دور کرنے والی گولیوں کے علاوہ E.C.T کا طریقہ علاج بھی آزمایا گیا۔ یہ دونوں طریقے کس حد تک کامیاب ثابت ہوئے خصوصاً وہ لوگ جن پر ڈپریشن کا بہت گہرا اثر تھا انہیں اس علاج سے کافی فائدہ پہنچا۔ جہاں تک ڈپریشن کے معمولی اثر والے مریضوں کا تعلق ہے ان پر علاج زیادہ کارگر ثابت نہیں ہوا۔ اس کی ایک بڑی وجہ یہ بھی تھی کہ ایسے لوگ یا تو بہت کم تعداد میں ڈاکٹروں کے پاس آتے اور جو آئے بھی تو ان پر زیادہ توجہ نہیں دی گئی۔ چنانچہ ان کے بارے میں معلومات اکٹھی نہ ہو سکیں۔

کہا جاتا ہے کہ پیدا ہونے والا ہر بچہ ڈپریشن کا رجحان لے کر آتا ہے۔ بعض

میں یہ میلان کم اور بعض میں زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہوسکتا کہ چونکہ یہ رجحان پیدائشی طور پر موجود ہوتا ہے اس لیے ہم ہروقت افسردگی اور اداسی کے سمندر میں غوطے کھاتے رہتے ہیں۔ ہم پر مایوسی اور قنوطیت کی جو کیفیت طاری ہوتی ہے اس کی یہی ایک وجہ نہیں ہے۔ اگر ایسا ہوتا تو ہم میں سے ہر شخص کی زندگی مایوسی کی دبیز دھند میں لپٹی رہتی اور ہم کبھی اس سے باہر نہ نکل سکتے۔ پیدائشی رجحان کے علاوہ ہماری افسردگی، مایوسی اور دل شکستگی کی بہت سی وجوہ ہوتی ہیں اور ہم میں سے اکثر لوگ اس سلسلے میں کچھ نہ کچھ ضرور جانتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ ایک دوسرے کو اس کیفیت سے نکالنے کے لیے مشورے دیتے رہتے ہیں۔ جب آپ کسی مسئلے کی وجہ سے پریشان ہوں تو آپ اپنی تربیت کے مطابق اسی سے نمٹتے ہیں۔ اگر آپ کا گردوپیش کم ہمتی کا شکار ہے تو غیر شعوری طور پر آپ بھی یہ سب اپنا لیں گے۔ ان لوگوں نے آپ کو اول درجے کا کم ہمت اور مایوس انسان بنا دیا ہے۔ اب یہ سوچنا آپ کا کام ہے کہ ان قوتوں کی وجہ سے آپ کی زندگی کو جو نقصان پہنچ چکا ہے اس کا ازالہ کس طرح کیا جائے۔ ضروری ہے کہ آپ اپنے اندر نئی سوچ پیدا کریں زندگی کی نئی جہت تلاش کریں اور لوگوں کے بارے میں نیا طرز عمل اپنانے کی کوشش کریں۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ سب کچھ کس طرح کیا جائے؟ اس کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ ڈپریشن کو بھی آپ تاریخ یا سماجیات کے ایک مضمون کی طرح سمجھنے کی کوشش کریں۔ کسی ماہر نفسیات کے مشوروں پر عمل کرتے ہوئے ان لوگوں سے رابطہ بڑھانے کی کوشش کریں جو آپ سے زیادہ خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں یا کوئی بھی ہنر یا زبان سیکھنے کے لیے نائٹ کالج میں داخلہ لے لیں۔ اس طرح آپ کو اپنے سے مختلف لوگوں سے ملنے کے زیادہ سے زیادہ مواقع ملیں گے اور آپ میں بتدریج تبدیلی آتی چلی جائے گی۔ میں جو بات کہنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ آپ اس وہم کو ذہن میں جگہ نہ دیں کہ آپ چونکہ پیدائشی طور پر یہ رجحان لے کر پیدا ہوئے ہیں اس لیے آپ دوسروں سے مختلف ہیں۔ یہ بات صرف اتنی سی ہے کہ جس طرح آپ کے والدین

ضروری التماس!

معزز خواتین وحضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائیٹ کا مقصد علم وادب کی ترقی وترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جارہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم وادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح ذہن نشین کرلیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائیٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو با آسانی ہماری سائیٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہوسکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائیٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب:۔

انتظامیہ:www.aiourdubooks.net

اور عزیز و اقارب سے بولنا سیکھا ہے اسی طرح ارد گرد کے ماحول سے آپ کو اداسی اور دل شکستگی کی تربیت بھی ملی ہے آپ نے بچپن میں غیر شعوری طور پر دوسروں سے جو کچھ سیکھا وہ اگر قابل تعریف نہیں تھا لیکن اس کے باوجود وہ سب کچھ آپ کے ذہن میں پوری طرح بیٹھ چکا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر بچپن میں غلط باتیں سیکھ سکتے ہیں تو ایک باشعور انسان ہونے کے بعد آپ اپنے اندر کوئی تبدیلی کیوں نہیں لا سکتے؟ یہ تو آپ ثابت کر چکے ہیں کہ آپ غلط باتیں سیکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں تو پھر کیا وجہ ہے کہ آپ اچھے اور صحت مند خیالات کو ذہن میں جگہ نہ دے سکیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ آپ کے لیے اپنے خیالات میں کوئی تبدیلی لانا آسان ثابت نہیں ہوگا لیکن یہ ناممکن نہیں ہے۔ باہمت انسان تو وہی ہوتا ہے جو ناممکن کو ممکن کر دکھائے۔ اچھی کتابوں کا مطالعہ اس سلسلے میں آپ کے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کو یہ پتہ چل جائے گا کہ آپ کے کون سے خیالات اور کون سی عادتیں آپ میں مایوسی پیدا کر کے آپ کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں اور آپ کو ان عادات میں کس طرح تبدیلی لانا چاہیے۔ یہ کہنا بھی درست نہیں ہوگا کہ ڈپریشن کے بارے میں کسی کتاب کے مطالعہ سے ہر قسم کے ڈپریشن میں کمی کی جا سکتی ہے یا اس سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے کیونکہ ڈپریشن کے دباؤ کے مختلف درجات ہوتے ہیں اور اس کی وجہ بھی مختلف ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو کسی فون کا انتظار ہے اور وہ فون نہیں آ رہا، اس طرح گزرنے والے ہر لمحات کے ساتھ آپ پر افسردگی اور مایوسی طاری ہونے لگتی ہے، یا کار کے حادثہ کے بعد آپ احساس جرم میں مبتلا ہو گئے ہیں اور آپ کو اس کیفیت سے نکالنے کے لیے ادویات کا استعمال اور E.C.T کی ضرورت پیش آئے گی۔ زیر نظر کتاب کا مطالعہ اس قسم کے معمولی مسائل میں آپ کے لیے بے حد مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ڈپریشن کا دباؤ کچھ زیادہ ہے تب بھی آپ اس کتاب کے مطالعے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس کتاب میں دیئے گئے طریقوں سے اگر ڈپریشن کا بہت زیادہ دباؤ کسی حد تک بھی کم ہو جائے تو کیا یہ آپ کی کامیابی نہیں ہوگی؟

جیسا کہ میں پہلے بتا چکا ہوں کہ ڈپریشن کی مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔ یہ جسمانی وجوہ کی بناء پر بھی ہو سکتا ہے اور نفسیاتی وجوہ کی بناء پر بھی۔ جو ڈپریشن جسمانی وجوہ کی بناء پر ہو اس کا علاج تو آپ اپنے ڈاکٹر سے بھی کرا سکتے ہیں لیکن وہ ڈپریشن جو ذہنی انتشار کی بناء پر پیدا ہوتا ہے اور جس کی وجہ سے آپ سستی، بے چینی، تنگ مزاجی، بیحد افسردگی اور کم ہمتی محسوس کرتے ہیں ان چیزوں کا علاج صرف ایک ماہر نفسیات ہی کر سکتا ہے۔

ڈپریشن کی تین اہم وجوہ

ا۔ اپنے آپ کو الزام دینا۔

اگر آپ ہمیشہ اپنے آپ کو تنقید کا نشانہ بناتے ہیں اپنے آپ سے نفرت کرتے ہیں اپنی ذات میں برائیاں تلاش کرتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ آپ دنیا کے بدترین انسان ہیں تو اس طرح آپ ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ اپنے آپ کو کس قسم کا الزام دیتے ہیں۔ آپ الزام خواہ کوئی بھی لگائیں نتیجہ ایک ہی نکلے گا یعنی آپ خود اپنی زندگی کو جہنم بنا رہے ہیں۔ اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہرانے کی بہت سی وجوہ ہو سکتی ہیں۔ مثلاً آپ کو ملازمت میں ترقی نہیں ملی جبکہ آپ اپنے آپ کو اس کا مستحق سمجھتے تھے کوئی کھیل ہار گئے یا کسی نے آپ کو نظر انداز کر دیا وغیرہ۔ یہ بات ذہن میں رکھئے کہ آپ نے جیسے ہی اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہرایا آپ پر ڈپریشن کا حملہ شروع ہو جائے گا۔ آپ دل شکستگی اور مایوسی کی کیفیت محسوس کرنے لگیں گے۔ یہ موقع ہوگا کہ آپ صورتحال کو سمجھنے کی کوشش کریں اور اپنے آپ کو اس کیفیت سے نکالیں لیکن اگر اس کے بعد بھی آپ اپنے آپ کو الزام دیتے رہے تو ڈپریشن کا دباؤ بڑھتا چلا جائے گا اور آپ پر اس حد تک دل شکستگی اور مایوسی طاری ہو گی کہ آپ اپنی زندگی سے فرار کی راہیں تلاش کرنے لگیں گے۔ اگر اپنے آپ پر عائد کیا جانے والا آپ کا الزام معمولی نوعیت کا ہے تو آپ ہلکی سی بے چینی اور اضطراب محسوس کرنے لگیں گے۔ یہ صورتحال اگرچہ زیادہ سنگین نہیں ہو گی لیکن اس کا نتیجہ یہ

ضرور نکلے گا کہ موڈ خراب ہونے کی وجہ سے آپ اپنی خوشگوار شام برباد کرلیں گے اور دوسرے بھی آپ کے بارے میں کوئی اچھا تاثر نہیں لیں گے۔

۲۔ خودرحمی

ڈپریشن میں مبتلا ہونے کی دوسری اہم وجہ اپنے آپ پر ترس کھانا اور خودرحمی ہے۔ جب آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے کسی دوست کا رویہ آپ کے ساتھ مناسب نہیں ہے تو آپ بے اختیار اپنے آپ پر ترس کھانے لگتے ہیں یہی خودرحمی ہے۔ اس کے ساتھ ہی آپ ڈپریشن میں مبتلا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ خودرحمی کی بہت سی وجہ ہو سکتی ہیں۔ آپ نے یہ طے کررکھا ہے کہ کسی سے ہمدردی کے بدلے آپ کو ہمدردی ضرور ملنی چاہیے۔ کسی کام کا صلہ بھی ضرور ملنا چاہیے اور یہ بھی کہ آپ اس دنیا میں صرف اس لیے آئے ہیں کہ آپ کی زندگی کا ہر لمحہ عیش و نشاط میں گزرے!

لیکن زندگی میں ایسا نہیں ہوتا جیسا آپ نے سوچ رکھا ہے۔ اس صورت میں خلاف مرضی کوئی بھی معمولی سی بات آپ کو ڈپریشن میں مبتلا کر سکتی ہے، آپ پر افسردگی اور مایوسی طاری ہونے لگتی ہے۔ آپ ان باتوں کو سوچ سوچ کر اپنا ہی خون جلانے لگتے ہیں۔ اگر آپ ڈپریشن سے بچنا چاہتے ہیں تو آپ کو ذہن میں یہ بات رکھنی چاہیے کہ آپ جس دنیا میں رہ رہے ہیں وہ جنت نہیں ہے یہاں خلاف توقع ہر بات ہو سکتی ہے۔ اگر کوئی شخص آپ کے ساتھ ہمدردی سے پیش آتا ہے تو کسی دوسرے سے برے سلوک کی توقع کو بھی نظرانداز نہیں کرنا چاہیے۔ ضروری نہیں کہ آپ کو ہر کام کا صلہ ملے۔ ناکامیاں اور ناانصافیاں بھی آپ کے حصے میں آسکتی ہیں اگر یہ سب کچھ آپ کے ذہن میں ہوگا تو آپ کے ساتھ ہونے والی کوئی ناانصافی، کوئی صدمہ، کسی کا برا سلوک اور ایسی تمام منفی باتیں آپ پر اثرانداز نہیں ہوں گی اور آپ خوشگوار زندگی گزار سکیں گے۔

۳۔تاسف

فرض کیجئے کسی دیوار سے گر کر آپ کی ٹانگ ٹوٹ گئی ہے اور آپ اپنے پر ترس کھاتے ہوئے ڈپریشن میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسرا شخص اپنی ٹانگ تڑوا بیٹھتا ہے تو آپ اس کے لیے بھی ہمدردی اور تاسف محسوس کرتے ہوئے ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ دنیا مصائب کا گھر ہے۔ ہر لمحہ کوئی نہ کوئی حادثہ رونما ہوتا رہتا ہے۔ ان حادثات میں آپ کے عزیز و اقارب اور دوست بھی ملوث ہو سکتے ہیں اور وہ بھی جنہیں آپ قطعی نہیں جانتے۔ اس میں شبہ نہیں کہ ایسے لوگ ہمدردی کے مستحق ہوتے ہیں۔ کسی سے ہمدردی کا اظہار انسان کا اخلاقی فریضہ ہے اگر آپ کسی بچے کو بیساکھیوں پر چلتے ہوئے دیکھیں، کسی ایسے شخص سے ملیں جس کا گھر جل کر راکھ ہو گیا ہو، کسی ایسی بوڑھی عورت سے ملیں جس کا جوان بیٹا قتل یا کسی حادثہ میں ہلاک ہو گیا ہو تو آپ ان سے ہمدردی کا اظہار ضرور کریں لیکن اس ہمدردی کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہو سکتا کہ آپ اپنے آپ کو ان حادثات کا ذمہ دار گردانتے ہوئے اپنا ہی خون جلانا شروع کر دیں اور خود ڈپریشن جیسی اذیت میں مبتلا ہو جائیں۔ دوسروں کے لیے خود رحمی سے بھی آپ ڈپریشن کا دباؤ اتنا ہی شدید ہو گا جتنا کہ آپ اپنے بارے میں ترس کھانے کے سبب۔ میرے نظریئے کے مطابق یہی تین وجہ ہیں جن کی بناء پر انسان شدید جذباتی الجھنوں میں مبتلا ہوتا ہے۔ اگلے صفحات میں آپ یہ جان سکیں گے کہ آپ اپنے آپ کو مورد الزام کیوں ٹھہراتے ہیں اور اسے درست کیوں سمجھتے ہیں؟ آپ کیوں کڑھتے ہیں آپ دوسروں کے لیے اپنا خون کیوں جلاتے ہیں اور یہ کیوں سمجھتے ہیں کہ اگر آپ نے ایسا نہ کیا تو آپ کسی اخلاقی جرم کے مرتکب ہوں گے اس کے علاوہ آپ کو یہ سمجھنے میں بھی مدد ملے گی کہ اگر کسی موقع پر آپ اپنے آپ کو احمق

انسان ہیں جو اچھے طرزِ عمل کا مظاہرہ نہیں کر سکے۔ آپ جانتے ہیں اس قسم کے احساس جرم کا مطلب کیا ہوتا ہے؟ اس کا واضح مطلب یہ ہے کہ آپ نے اپنے طرزِ عمل کی بناء پر اپنی پیشانی پر برے آدمی کا لیبل لگا لیا ہے۔ یہ احساس آپ کے اندر جڑیں مضبوط کرتا رہتا ہے، آپ ہر وقت سوچتے رہتے ہیں کہ ریسٹورنٹ کے ویٹر کو ڈانٹ کر آپ نے اچھا نہیں کیا یا بیوی سے آپ نے کوئی بہت بڑا جرم کر ڈالا ہے۔ آپ مجرم ہیں آپ دنیا کے بدترین انسان ہیں وغیرہ...... پھر جب یہ احساس تقویت پکڑتا ہے تو آپ کی الجھنوں میں بتدریج اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

آپ اپنے طرزِ عمل سے خود اپنا تجزیہ کر رہے ہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا طرزِ عمل درست ہے تو آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ایک اچھے انسان ہیں اور اگر آپ کے خیال میں آپ کا طرزِ عمل درست نہیں تو اپنے طور پر یہ طے کر لیتے ہیں کہ آپ دنیا کے بدترین انسان ہیں لیکن کیا آپ کا تجزیہ درست ہے؟ کیا ہم خود اپنی درجہ بندی کر سکتے ہیں؟ کیا ہم بوڑھے کو سڑک پار کرانے کے بعد اپنے سینے میں ہمدرد اور نیک ترین انسان ہونے کا تمغہ آویزاں کر سکتے ہیں؟ یا ہمارے طرزِ عمل سے کسی کو کوئی تکلیف پہنچ جائے تو کیا ہمیں واقعی اپنے سے نفرت شروع کر دینی چاہیے؟ آپ کا فوری جواب یہ ہوگا کہ اگر ہمارے طرزِ عمل سے کسی کو تکلیف یا نقصان پہنچے تو ہمیں اپنے آپ کو مجرم سمجھنا چاہیے۔ آپ اس پر اصرار کریں گے ریسٹورنٹ کے ویٹر کو ڈانٹنے والا یا بیوی سے جھگڑا کرنے والا شخص دنیا کا بدترین انسان ہے۔ لیکن میرے خیال میں ایسا نہیں ہے اگر کسی کے ساتھ آپ کا طرزِ عمل مناسب نہیں ہے تو پھر اس کی بھی معقول وجوہ ہوتی ہے اور یہ وجوہ ایسی ہوتی ہے کہ آپ اپنے آپ کو قصوروار گردانتے اور مستقل طور پر احساس جرم میں مبتلا رہنے کی بجائے اپنے آپ کو معاف کر سکتے ہیں۔

خود کو موردِ الزام نہ ٹھہرانے کی تین وجوہ

ا۔ حماقت

حماقت سے میری مراد ذہانت کی کمی ہے اور یہ کہ جو کام جس طرح کرنا چاہیے آپ اس طرح نہ کر سکتے ہوں۔ اگر کوئی شخص ذہنی طور پر مفلوج ہو تو ہم اس سے کسی قابل تعریف طرزِ عمل کی توقع نہیں کر سکتے۔ لیکن اگر کوئی ذہنی طور پر مفلوج نہ ہو مگر اس کی سوچ کا دائرہ محدود ہو اور وہ ذہانت سے کام لینا نہ جانتا ہو تو ہم اس کی بعض غلطیاں معاف کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے پہلے میں ذہنی طور پر مفلوج ایک بچے کی مثال پیش کروں گا۔ جونی کا آئی کیو ۶۰ ہے اس کی عمر آٹھ سال ہے اور وہ ادھر ادھر گری پڑی چیزیں اٹھا لینے کا عادی ہے۔ ایک روز وہ ٹہلتا ہوا آپ کے گھر آ جاتا ہے اور اسے میز پر پڑی ہوئی ماچس مل جاتی ہے جس سے وہ کھیلنا شروع کر دیتا ہے۔ کھیل کے دوران دیا سلائی جل جاتی ہے جس سے کمرے میں آگ بھڑک اٹھتی ہے اور اچھا خاصا نقصان ہو جاتا ہے۔ جونی نے جو کچھ بھی کیا وہ ظاہر ہے کہ مناسب نہیں تھا لیکن کیا اس کی اس حرکت پر ہم اسے ایک برا بچہ قرار دے سکتے ہیں؟ میرے خیال میں نہیں کیونکہ ماچس اٹھانا اور اس سے کھیلنا کوئی شیطانی عمل نہیں تھا یہ محض تجسس تھا جس نے اسے ماچس سے کھیلنے پر مجبور کیا تھا اس میں ذہانت کی کمی اسے اس خطرے سے آگاہ نہیں کر سکی تھی جو ماچس کی صورت میں اس کے گرد منڈلا رہا تھا اگر اس کی اس حرکت سے پورا گھر جل جاتا اور وہاں موجود دو چار افراد بھی جل کر ختم ہو جاتے تب بھی حقیقت اپنی جگہ موجود رہتی۔ جونی کو اس خوفناک حرکت پر قصور وار تو قرار دیا جا سکتا تھا مگر اس سے احساس جرم کی توقع رکھنا حماقت ہی ہوگی کیونکہ اس نے ماچس

کے ساتھ وہی کیا تھا جو ذہنی مفلوج بچے کو کرنا چاہیے تھا یعنی ذہانت کی کمی نے اس میں یہ خیال نہیں پیدا کیا کہ ماچس سے کھیلنا اس کے لیے یا دوسروں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے اگر کوئی بالغ باشعور آدمی چیخ چلا کر اور ڈانٹ ڈپٹ کر جوئی کو ڈپریشن میں مبتلا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو یہ اس باشعور آدمی کی حماقت سمجھی جائے گی۔ اب ہمیں اس بچے اور اس سے سرزد ہونے والے عمل کا تجزیہ کرنا چاہیے۔ ٹھنڈے دماغ سے سوچنے کے بعد ہم یقیناً اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ اس بچے کا یہ عمل قابل تعریف نہیں تھا لیکن اس میں بچے کا بھی کوئی قصور نہ تھا، ہم اسے برا بچہ نہیں کہہ سکتے۔ اب میں ایک نوجوان لڑکی کی مثال پیش کروں گا۔ ہم فرض کر لیتے ہیں کہ اس کا نام الزبتھ ہے۔ الزبتھ کے والدین چاہتے ہیں کہ وہ انہیں پیانو بجا کر سنائے لیکن الزبتھ کی جھجک سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ پیانو یا موسیقی کا بھی انسٹرومنٹ استعمال کرنا نہیں جانتی یا اس سلسلے میں اس کی معلومات نہ ہونے کے برابر ہیں۔ والدین کے مجبور کرنے پر وہ پیانو کے سامنے بیٹھ تو جاتی ہے لیکن اس کی انگلیاں الٹی سیدھی چلنے لگتی ہیں وہ ڈھنگ سے کوئی سر نہیں نکال سکتی۔ دوسرے معنوں میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ اس شعبے میں وہ ذہنی طور پر مفلوج ہے اور موسیقی کا کوئی انسٹرومنٹ بجانے کے قابل نہیں ہے۔

کیا آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ الزبتھ چونکہ پیانو ٹھیک سے نہیں بجا سکتی اس لیے وہ بری لڑکی ہے؟ میرے خیال میں الزبتھ کے بارے میں یہ غلط فیصلہ نہیں کیا جا سکتا۔ محض اس وجہ سے الزبتھ کو بری لڑکی قرار نہیں دیا جا سکتا کہ اسے پیانو بجانا نہیں آتا وہ اس شعبے میں اپنی ذہانت استعمال نہیں کر سکی۔ اس کے ٹھیک طور سے پیانو نہ بجانے سے کسی کو کوئی نقصان نہیں ہوا۔

۲۔ لاعلمی

فرض کیجیے کوئی شخص ذہنی طور پر مفلوج نہیں ہے لیکن وہ کوئی ایسا کام کر گزرتا ہے جسے پسندیدگی کی نگاہ سے نہیں دیکھا جا سکتا تو کیا ہم اس شخص کے بارے میں فیصلہ

صادر کردیں گے کہ وہ ایک نکما اور برا آدمی ہے؟ یہاں میں ایک چھوٹی سی مثال دوں گا۔ فرض کیجئے آپ ایک شیر خوار بچے کے باپ ہیں۔ آپ کی بیوی، بچے کو آپ کی نگرانی میں چھوڑ کر کسی ضروری کام سے چلی جاتی ہے کچھ دیر بعد بچہ رونا شروع کر دیتا ہے آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ بچے نے پیشاب کر دیا ہے اور اس کا لباس تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ بچے کی نیپی اتارنے کی کوشش میں لگی ہوئی سیفٹی پن پھنس جاتی ہے آپ سیفٹی پن کو جھٹکے سے نکالنے کی کوشش کرتے ہیں جس کے نتیجے میں پن بچے کے جسم میں چبھ جاتی ہے اور وہ تکلیف سے بلبلا اٹھتا ہے۔ اس صورت حال کے پیش نظر یہ کہا جا سکتا ہے کہ آپ قصوروار ہیں کیونکہ آپ کی وجہ سے اس بچے کو تکلیف پہنچی تھی۔

لیکن آپ میری اس بات سے اتفاق کریں گے کہ اس بارے میں احساس جرم میں مبتلا ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ درست ہے کہ اس غلطی پر آپ خوشی محسوس نہیں کریں گے۔ لیکن یہ بھی درست ہے کہ اگر آپ اپنے آپ کو قصوروار سمجھتے ہیں تو یہ غلط ہے۔ کیونکہ آپ ایک مشفق، ہمدرد اور محبت کرنے والے باپ ہیں۔ آپ اپنے بچے کو ہر طرح سے سکھ پہنچانا چاہتے ہیں لیکن اگر آپ کو نیپی بدلنے کا تجربہ نہیں اور آپ بچوں کی پرورش کے سلسلے میں ناتجربہ کار ہیں تو آپ سے کسی وقت نہ چاہتے ہوئے بھی بچے کو تکلیف پہنچ سکتی ہے۔ اس صورت حال کو دیکھتے ہوئے یہ نہیں کہا جا سکتا کہ آپ کو بچے سے نفرت ہے یا اسے جان بوجھ کر تکلیف پہنچانا چاہتے ہیں بلکہ یہ کہا جائے گا کہ آپ ان معاملات میں ناواقف اور لاعلم ہیں۔ آپ کو جیسے جیسے تجربہ ہوگا بچوں کی پرورش کے بارے میں آپ کی معلومات میں اضافہ ہوگا اور آپ ہر کام اس طرح احتیاط سے کریں گے کہ بچے کو کوئی تکلیف نہ پہنچے گی۔ لاعلمی کا مطلب یہ ہے کہ کسی خاص شعبے میں آپ نے ابھی تک کچھ سیکھا ہی نہیں جبکہ حماقت اور بیوقوفی سے یہ مراد لی جائے کہ کوئی کام بار بار کرنے کے باوجود آپ کچھ نہیں سیکھ سکتے۔ غیر معمولی ذہن کے آدمی کے بارے میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ وہ زندگی کے بعض معاملات سے قطعی لاعلم ہے۔ لاعلمی یا ناواقفیت کوئی جرم نہیں ہے۔ اگر ذہین آدمی کو موقع ملے تو وہ کچھ بھی سیکھ

سکتا ہے۔ بچوں کی پرورش کے سلسلے میں اکثر مائیں احساس جرم کا شکار رہتی ہیں۔ وہ سمجھتی ہیں کہ بعض شعبوں میں انہوں نے بچوں کو صحیح تربیت نہیں دی۔ اس قسم کی بہت سی مثالیں دیکھنے میں آسکتی ہیں۔ ایسی مائیں جب بھی ملتی ہیں تو میں بھی بلا جھجک ان کے اس خیال سے اتفاق کر لیتا ہوں کہ وہ واقعی اچھی مائیں نہیں ہیں لیکن میں ان سے یہ بھی کہتا ہوں کہ اپنی غلطیوں کی وجہ سے انہیں خود سے نفرت کرنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ انہوں نے اپنے بچوں کی پرورش کے لیے جو کچھ بھی کیا وہ پوری دلجوئی اور محبت سے کیا۔ اس میں نفرت کا کوئی پہلو شامل نہیں تھا۔

ان عورتوں کا مسئلہ یہ نہیں تھا کہ وہ نکمی اور بری عورتیں تھیں ان میں سے بہت سی عورتوں کے اپنے مسائل تھے۔ ان میں سے بہت سی عورتوں کو تو یہ بھی معلوم نہیں تھا کہ بچوں کی پرورش کس طرح کی جانی چاہیے ان کی یہ لاعلمی ہی بچوں کے بگڑنے کا باعث بنی تھی۔ اگر انہیں بچوں کی پرورش کے بارے میں صحیح معلومات ہوتیں تو وہ ان کی پرورش اس انداز میں کرتیں۔ لیکن ظاہر ہے کہ وہ بیشتر معاملات میں لاعلم تھیں اور وہ اپنے طور پر بچوں کی پرورش کرتی رہیں۔ محض اس لاعلمی کی بناء پر انہیں مورد الزام نہیں ٹھہرایا جاسکتا۔ اگر یہ عورتیں احساس جرم میں مبتلا رہتی ہیں تو بھی درست ہے۔

ایسی غلطیوں کے سلسلے میں میرا طرز فکر بالکل مختلف ہوتا ہے۔ ایسی عورتوں کو میں عام طور پر یہ سمجھاتا ہوں کہ انہوں نے انسانی نفسیات پر کبھی توجہ نہیں دی۔ ان میں سے بیشتر نے کبھی بچوں کی پرورش کے سلسلے میں کسی کتاب کا مطالعہ نہیں کیا میں انہیں یہی مشورہ دیتا ہوں کہ بچوں کی نامناسب تربیت کی بناء پر اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہراتے ہوئے وہ اپنے سے نفرت نہ کریں کیونکہ انہوں نے وہی کچھ کیا جو وہ کرسکتی تھیں اور وہ نہیں کرسکیں جس کے بارے میں انہیں کچھ معلوم ہی نہیں تھا۔ ان میں سے بیشتر عورتیں ایسی ہیں جنہوں نے اپنے بچوں کی پرورش کے لیے وہ سب کچھ کیا جو انہوں نے اپنے والدین سے سیکھا تھا۔ والدین اولاد کی نظروں میں دیوتا کی حیثیت رکھتے ہیں خواہ وہ کتنے ہی پھوہڑ کیوں نہ ہوں۔ یہ ایک فطری امر ہے کہ لڑکی نے جو کچھ

زندگی بھر اپنے والدین کے گھر میں دیکھا وہی طور طریقے اپنی اولاد کی پرورش کے سلسلے میں اپنائے گی۔ یہاں ایک بار پھر کہا جائے گا کہ یہ سب کچھ ان کی لاعلمی کا نتیجہ تھا کہ وہ ٹھیک طور پر بچوں کی پرورش نہ کر سکیں تو اس میں ان کا کوئی قصور نہ تھا۔ اس لیے اپنے آپ کو موردِ الزام ٹھہرانا قطعی نامناسب اور غلط ہے۔ اصل مسئلہ اپنی غلطیوں سے سیکھنے کا ہے۔ اب میں ایک مثال پیش کرتا ہوں جسے سنگین کہا جا سکتا ہے۔ فرض کیجیے کہ ایک نوعمر لڑکا کار چلانا سیکھ رہا ہے۔ اسکول کی چھٹی کا وقت ہے اور وہ کار چلاتا ہوا ایک ایسی سڑک پر پہنچ جاتا ہے جہاں اسکول کے بہت سے بچے سڑک پار کر رہے ہیں۔ نوعمر کار ڈرائیور بریک پیڈل پر پیر کا دباؤ ڈالنے کے بجائے ایکسلیریٹر دبا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں کار تیزی سے بچوں پر چڑھ جاتی ہے اور اس حادثے میں کئی بچے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ حادثے میں ہلاک ہونے والے بچوں کے والدین صدمے کی شدت سے پاگل ہو گئے ہوں گے اور وہ اس نوعمر ڈرائیور کے ٹکڑے کر دینا چاہتے ہوں گے۔ اس نوعمر ڈرائیور کے والدین نے بھی اس کی شدید سرزنش کی ہو گی اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اس نوعمر ڈرائیور نے اپنے آپ کو مجرم گردانا ہو گا اور وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو گیا ہو گا۔ وہ لڑکا اس حادثے کا ذمہ دار تھا جس کی وجہ سے کئی بچے جاں بحق ہو گئے تھے چنانچہ اسے اپنے آپ کو مجرم ہی سمجھنا چاہیے تھا۔

لیکن نہیں! میرے خیال میں اسے کسی قسم کے احساس جرم میں مبتلا ہونے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ اس کے پاس اس حادثے کی ایک نہایت معقول وجہ موجود ہے وہ ناتجربہ کار اور تربیت یافتہ ڈرائیور نہیں ہے اور اسٹیئرنگ کے سامنے سیٹ پر پوری طرح بیٹھ بھی نہیں سکتا۔ اگر وہ باقاعدہ تربیت یافتہ ڈرائیور ہوتا اور اسے گاڑی چلانے کا معقول تجربہ ہوتا تو اس سے ایسی سنگین غلطی نہ ہوتی۔ یہاں ایک بار پھر کہا جائے گا کہ وہ لڑکا اس حادثے کا ذمہ دار ضرور ہے، وہ قصوروار ضرور ہے مگر یہ حادثہ اس کی لاعلمی کی وجہ سے رونما ہوا۔ اسے ہم ناواقف اور لاعلم کہہ سکتے ہیں، برا آدمی نہیں۔

اس موقع پر آپ کے ذہن میں بہت سے سوالات سر ابھار رہے ہوں گے۔

میں آپ کی سوچ کے بارے میں کچھ اندازہ لگا سکتا ہوں، آپ یقیناً یہ سوچ رہے ہیں کہ اس طرح تو یہ اصول طے ہوا کہ ہم کسی سنگین غلطی پر اسے موردالزام نہ ٹھہرائیں، اگر کوئی شخص کسی وجہ سے کسی کے ہاتھوں مارا جاتا ہے تو ہم قاتل کو مجرم نہ گردانیں، لیکن اس طرح ہم کسی کو غلط کام کرنے سے نہیں روک سکیں گے اور جس کے دل میں جب اور جو آئے گا وہ کر گزرے گا۔ آپ شاید بھول گئے ہیں کہ بیوقوف اور لاعلم لوگ جان بوجھ کر کسی کے ساتھ برا طرز عمل اختیار نہیں کرتے۔ انہیں تو یہ احساس ہی نہیں ہوتا کہ وہ جو کچھ کر رہے ہیں وہ اچھائی کے زمرے میں آتا ہے یا برائی کے۔ میں آپ کے اس خیال سے سو فیصد اتفاق ضرور کروں گا کہ ذہنی طور پر معذور بچوں کے بارے میں ضرور کچھ کرنا چاہیے جو ماچس سے کھیلتے ہوئے گھر کو آگ لگا سکتے ہیں اور ہمیں اپنے نوعمر ڈرائیوروں کے بارے میں بھی ضرور کچھ کرنا چاہیے جو کسی پر ہجوم سڑک پر بدحواس ہو کر یہ بھول جاتے ہیں کہ اس موقع پر انہیں بریک لگانا ہے یا ایکسیلریٹر دبانا ہے۔

سب سے پہلے تو ہمیں خود احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔ اگر ہم جانتے ہیں کہ ہمارے آس پاس ذہنی طور پر مفلوج کوئی بچہ یا نا سمجھ کم عمر بچہ رہتا ہے تو ہمیں اپنے گھر کے دروازے کھلے نہیں چھوڑنے چاہئیں۔ دروازہ کھلا دیکھ کر گلی میں کھیلتا ہوا کوئی بھی بچہ اندر آ سکتا ہے۔ ہمیں ماچس، پستول، چھری، چاقو اور ایسی چیزیں کسی ایسی جگہ رکھنی چاہئیں جہاں بچوں کی رسائی نہ ہو سکے۔ جہاں تک نوعمر ڈرائیوروں کا تعلق ہے تو اس سلسلے میں یہ کہوں گا کہ اول تو انہیں مطلوبہ عمر تک پہنچنے سے پہلے کار کی ڈرائیونگ سیٹ پر بیٹھنے کی اجازت ہی نہ دی جائے۔ اگر بحالت مجبوری اسے ڈرائیونگ سکھانا مطلوب ہو تو اس کی تربیت کسی منظور شدہ ڈرائیونگ اسکول کے ذریعے ہونی چاہیے اور اسے ڈرائیونگ سکھانے کے لیے آبادی سے دور کسی وسیع میدان کا انتخاب کرنا چاہیے اور اسے اس وقت تک گاڑی لے کر سڑک پر آنے کی اجازت نہ دی جائے جب تک اسے ڈرائیونگ کا معقول تجربہ حاصل نہ ہو جائے۔ اس طرح ہم اس قسم کے ناخوشگوار حادثات کو روک سکتے ہیں۔ اس نوعمر ڈرائیور کی مثال

ہمارے سامنے ہے۔ حادثے کے وقت اس پر چیخنے چلانے کا کوئی فائدہ نہیں۔ اس وضع کا رویہ الٹا اس کے لیے نقصان کا باعث بنے گا۔ ہم اسے جرم کا احساس دلا کر اسے اس حد تک ذہنی طور پر الجھا دیں گے کہ وہ اپنے آپ کو مجرم گرداننے کے علاوہ کوئی بات نہیں سوچ سکے گا۔ جبکہ میرے خیال میں اسے یہ سوچنے کا موقع ملنا چاہیے کہ آئندہ وہ ایسے حادثات سے کس طرح بچ سکتا ہے۔

۳۔ جذباتی انتشار

اب میں ان لوگوں کی بات کروں گا جنہیں ان کی غلطیوں پر کسی صورت میں بھی معاف نہیں کیا جا سکتا۔ یہ وہ لوگ ہیں جو سب کچھ جانتے ہوئے بھی ناپسندیدہ طرز عمل اختیار کرتے ہیں۔ یہاں میں یونیورسٹی کے ایک ذہین نوجوان کی مثال دوں گا جس کا آئی کیو ۱۳۰ ہے لیکن وہ یونیورسٹی میں اپنا وقت اس طرح ضائع کر رہا ہے کہ اساتذہ اسے یونیورسٹی سے نکالنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ وہ نوجوان بھی اس خطرے سے پوری طرح آگاہ ہے کہ اس کی حرکتوں کی وجہ سے اسے یونیورسٹی سے نکالا جانے والا ہے۔ وہ اچھی طرح جانتا ہے کہ اگر وہ شراب نوشی ترک کر دے اور لڑکیوں کے پیچھے اپنا وقت ضائع کرنے کے بجائے تعلیمی سرگرمیوں پر توجہ دے تو وہ معاشرہ میں ایک اعلیٰ مقام حاصل کر سکتا ہے۔ اب آپ یہ کہیں گے کہ اسے اپنی غلطی کا احساس کرنا چاہیے۔ وہ ایک ذہین نوجوان ہے اور اس کا مستقبل داؤ پر لگا ہوا ہے لیکن اس کے باوجود وہ اپنی حماقت سے تباہی کی طرف گامزن ہے۔ یہ نوجوان چونکہ احمق یا لاعلم نہیں اس لیے ہم اس کے طرز عمل کو نظر انداز نہیں کر سکتے۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم اس کے اس احمقانہ طرز عمل کو کیا سمجھیں؟ کیا کسی جذباتی ہیجان کی وجہ سے اس سے ایسی حرکتیں سرزد ہو رہی ہیں یا وہ اعصابی خلل کا مریض ہے؟ شاید آپ اس قسم کے جذباتی انتشار کا شکار ہوتے تو آپ سے بھی ایسی ہی حرکتیں سرزد ہو سکتی تھیں۔

میں ایسے بہت سے ذہین طالب علموں کو جانتا ہوں جن کا طرز عمل بالکل اس

نوجوان ایسا ہے۔ ان نوجوانوں کی الجھنوں کا جب تجزیہ کیا گیا تو ان پر بے پناہ مایوسی طاری ہوگئی۔ وہ اس خوف و دہشت میں مبتلا ہو گئے کہ وہ کبھی بھی اپنے والدین کی توقعات پر پورا نہیں اتر سکیں گے اور وہ زندگی کے کسی امتحان میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ جب آپ کو بار بار یہ یقین دہانی کرائی جاتی رہے کہ آپ بے حد ذہین اور بے پناہ صلاحیتوں کے مالک ہیں اور کسی بینک کے چیئرمین بن سکتے ہیں تو آپ ان توقعات کے بوجھ تلے دبے جاتے ہیں کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ آپ میں وہ غیر معمولی صلاحیتیں موجود نہیں ہیں جن کی آپ کو یقین دہانی کرائی جا رہی ہے۔ ایسی صورت میں بہتر یہ ہوگا کہ آپ اپنے گھر والوں سے دوٹوک الفاظ میں کہہ دیں کہ آپ ایک عام سے آدمی ہیں اور آپ میں غیر معمولی صلاحیتیں نہیں ہیں۔ اگر آپ اپنے والدین سے یہ نہیں کہہ سکتے اور آپ جان بوجھ کر امتحان میں فیل ہو جاتے ہیں تو گویا یہی سمجھا جائے گا کہ آپ ان پر یہ ظاہر کرنا چاہتے ہیں کہ آپ میں وہ غیر معمولی صلاحیتیں نہیں ہیں جن کی وہ آپ سے توقعات وابستہ رکھے ہوئے ہیں۔

اب فرض کر لیجئے کہ آپ کا یہ رویہ کسی خوف کا نتیجہ نہیں تھا تو پھر یہ خوف سے زیادہ سنگین جذباتی الجھن ہے۔ فرض کیجئے آپ کے والدین آپ کو ڈاکٹر بنانا چاہتے ہیں لیکن آپ کو ڈاکٹری سے کوئی دلچسپی نہیں، آپ انجینئر بننا چاہتے ہیں۔ والدین کے مجبور کرنے پر آپ کسی نہ کسی طرح میڈیسن کے مضامین اختیار تو کر لیتے ہیں لیکن والدین کو بیوقوف بنا کر وقت اور پیسا ضائع کرتے رہتے ہیں۔ اس طرح آپ خود اپنا نقصان کر رہے ہیں۔ آپ ہر امتحان میں فیل ہو رہے ہیں۔ اب آپ کو انجینئرنگ میں بھی داخلہ نہیں مل سکتا۔ اس کے ساتھ ہی آپ میں کچھ ایسی بری عادتیں بھی پیدا ہو چکی ہیں کہ ان بری عادتوں کو ترک کرنا آپ کے لیے مشکل ہے۔ آپ یہ سب کچھ جانتے ہیں لیکن اس سلسلے میں کچھ کر نہیں سکتے۔ آپ اعصابی خلل میں مبتلا ہیں اور وقتی طور پر دنیا کی کوئی طاقت آپ کا طرز عمل نہیں بدل سکتی۔ آپ نے زندگی کو اپنے لیے بالکل بے مقصد بنا لیا ہے۔ محض اپنے والدین سے ناراضگی کی وجہ سے آپ اپنے پیروں پر کلہاڑی مارنے پر تلے ہوئے ہیں۔

WWW.AIOURDUBOOKS.COM

ضروری التماس!

معزز خواتین وحضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائیٹ کا مقصد علم وادب کی ترقی وترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جارہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم وادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح ذہن نشین کرلیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائیٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو باآسانی ہماری سائیٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہوسکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائیٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکرگزار ہوں گے۔

منجانب:۔

انتظامیہ:www.aiourdubooks.net

کبھی خود کو مورد الزام نہ ٹھہرائیں

جب کسی غلطی کے سرزد ہونے پر آپ خود کو قصوروار سمجھیں تو سمجھ لیں کہ آپ اپنے آپ کو موردالزام ٹھہرا رہے ہیں۔ یہ آپ کا بہت ہی غیر صحت مندانہ عمل ہے۔ میں یہی بات آپ کو سمجھانا چاہتا ہوں کہ کسی معاملہ میں خود کو کبھی الزام نہ دیں۔ اپنے آپ کو الزام دینے کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ اعصابی خلل میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ اگلے صفحات میں آپ کو یہ بتانے کی کوشش کروں گا کہ اپنے آپ کو الزام دینے سے کیا خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں اور ان سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے لیکن پہلے میں یہ وضاحت کرتا چلوں کہ الزام سے میری کیا مراد ہے۔

الزام یا ملامت دودھاری تلوار ہے اس کا ایک حملہ آپ کے عمل پر ہوتا ہے اور دوسرا آپ کی شخصیت پر۔ اگر میز پر آپ سے روشنائی گر گئی ہے تو آپ اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ پھوہڑ کہہ لیں۔ آپ میں بہرحال اتنی عقل ضرور ہے کہ اتنی معمولی سی بات پر آپ خود کو ہدف ملامت نہیں بنائیں گے۔ آپ لاپرواہ ہیں، کاہل ہیں، پھوہڑ ہیں لیکن آپ برے آدمی ہرگز نہیں ہیں۔ اگر محض میز پر روشنائی گر جانے سے آپ نے اپنے آپ کو برا سمجھ لیا تو یہ سمجھ لیجئے کہ آپ نے خود کو ملامت کا نشانہ بنانا شروع کر دیا ہے اور اس کے ساتھ آپ میں ڈپریشن کی بھی ابتدا شروع ہو جائے گی۔ میں ایک ایسے شخص کو جانتا ہوں جس کی کار سے ایک راہگیر ہلاک ہو گیا تھا وہ اگرچہ سختی سے اس امر کی تردید کرتا رہا کہ یہ حادثہ اس کی غفلت سے پیش آیا تھا لیکن ایک بات اس کے ذہن میں بیٹھ گئی تھی کہ اس کی وجہ سے ایک آدمی اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھا ہے۔ اس لیے وہ اپنے آپ کو کبھی معاف نہیں کرے گا۔ وہ کئی سال تک اپنے آپ کو مطعون کرتا رہا۔ اپنے آپ کو مسلسل ملامت کرنے کی وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔ وہ دس سال

تک اس اذیت میں مبتلا رہا۔ اس کا ڈپریشن کبھی خطرناک حد تک بڑھ جاتا اور کبھی کسی حد تک کم ہو جاتا۔ بالآخر اسے احساس ہو گیا کہ اس کا یہ ڈپریشن اس ملامت کی وجہ سے ہے جسے وہ طویل عرصے سے اپنے آپ پر مسلط کئے ہوئے ہے۔ یہ بھی اعصابی خلل تھا اس نے اپنے آپ کو مطعون کرنا چھوڑ دیا اس کے ساتھ ہی اس کے ڈپریشن میں بھی کمی آتی چلی گئی۔ اپنے آپ کو الزام دینا بالکل ایسے ہی ہے جیسے آپ نے اپنی اسکول رپورٹ خود مرتب کی ہو۔ اسکول کے سلسلے میں تو یہ کہا جا سکتا ہے کہ آپ نے تاریخ یا جغرافیہ میں "اے" اور انگلش میں "بی" گریڈ حاصل کیا ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہوتا کہ آپ "اے" یا "بی" کیٹگری کے آدمی ہیں۔ ایک انسان ہونے کی حیثیت سے آپ کو ایک علیحدہ حیثیت دینی ہو گی۔ اگر آپ ایسا نہیں کر پاتے تو آپ کا یہ یقین پختہ ہو جائے گا کہ جب آپ "اے" گریڈ حاصل کرتے ہیں تو بہت اچھے ہیں اور جب "ڈی" گریڈ حاصل کرتے ہیں تو بہت نکمے اور برے ہیں۔ عام طور پر ہوتا یہی ہے کہ اسکول کے گریڈ کو اچھائی یا برائی کا پیمانہ سمجھ لیا جاتا ہے۔ یہی بات غیر نصابی موضوعات کے بارے میں بھی کہی جا سکتی ہے کہ روزمرہ کے طرز عمل کو اچھائی، برائی کا پیمانہ بنا لیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک عورت جسے مذہبی تعلیم دی گئی ہے۔ اپنی مذہبی تعلیمات کے خلاف اسقاط کرا لیتی ہے۔ اس کا یہ عمل اس کی اپنی نظروں میں غلط ہے چنانچہ وہ اپنے آپ کو "غلط" سمجھتے ہوئے خود اپنی نظروں میں گر جاتی ہے وہ اپنی درجہ بندی اپنے اعمال سے کرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ وہ اپنے آپ کو اچھا اس وقت سمجھے گی جب اس کا کوئی عمل اس کے اپنے خیال میں ہر قسم کی خامیوں سے مبرا ہو گا۔ اس فلسفے پر عمل کرنے والے لوگ بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں کیونکہ ظاہر ہے کہ کسی کا ہر عمل خامیوں سے مبرا نہیں ہو سکتا۔ اسے اپنے کسی عمل میں جیسے ہی کوئی خامی نظر آئے گی اس پر مایوسی طاری ہونے لگے گی۔ ایسے موقع پر میرے مریض اکثر مجھ سے سوال کرتے ہیں کہ وہ اپنے آپ کو اپنے طرز عمل سے کس طرح الگ کر سکتے ہیں کیونکہ اپنے افعال کے ذمہ دار تو ہم خود ہیں۔

ملامت اپنے خلاف شدید ترین عمل ہے

ایک لمحے کو ذرا یہ سوچئے کہ جب آپ خود پر کوئی الزام لگاتے ہیں یا اپنے آپ کو ہدف ملامت بناتے ہیں تو اپنے ساتھ کیا سلوک کرتے ہیں؟ سب سے پہلے آپ کے ذہن میں یہی بات آئے گی کہ آپ دنیا کے نکمے اور بدترین آدمی ہیں۔ آپ اپنے آپ کو دوسروں سے مختلف سمجھنے لگتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو اس قدر قابل نفرت بنا لیتے ہیں کہ دوسرے بھی آپ کی طرف دیکھنا گوارا نہیں کرتے۔ بعض اوقات تو آپ خود کو جسمانی اذیت پہنچانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ کبھی جسم کے کسی حصے کو سلگتے ہوئے سگریٹ سے داغ دیا اور کبھی بلیڈ سے کوئی زخم لگا لیا۔ آپ اپنے ساتھ ایسا حقارت آمیز سلوک کرنے لگتے ہیں کہ دوسرے بھی آپ سے نفرت کرنے لگتے ہیں اس صورت حال کے پیش نظر آپ مجھ سے اتفاق کریں گے کہ یہ سب کچھ اپنے آپ پر تشدد ہے۔ جسے خود اذیتی کہا جاتا ہے۔

فرض کر لیجئے اگر آپ پر یہ سب کچھ کسی اور نے آپ کے ساتھ کیا ہوتا تو کیا آپ اس کے اس بدترین عمل پر مرنے مارنے پر تیار نہ ہو جاتے؟ ایسی صورت میں اگر آپ کوئی جوابی کارروائی نہ کریں تو دنیا کے سب سے بڑے احمق کہلائیں گے۔ لیکن جب آپ خود اپنے آپ پر اس قسم کا تشدد کرتے ہیں تو کیا آپ نے خود کو کبھی روکنے کی کوشش کی ہے؟ میرا خیال ہے نہیں۔ آپ نے ایسا کبھی نہیں کیا ہوگا۔ آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اس سزا کے مستحق ہیں۔ بلکہ یہ تو آپ کو اچھا بھی لگتا ہوگا کیونکہ آپ سمجھتے ہوں گے کہ اپنے آپ پر تشدد کر کے آپ اپنے گناہوں کا کفارہ ادا کر رہے ہیں۔

اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ جب اپنے آپ کو تشدد و اذیت کا نشانہ بنانا آپ کو اچھا لگتا ہے تو دوسروں کی طرف سے پہنچائی جانے والی کوئی تکلیف اچھی کیوں نہیں

لگتی؟ اسے ظلم کا نام کیوں دیا جاتا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ اپنے آپ پر تشدد کرنے والوں کو سیدھے جیل بھیج دینا چاہیے جہاں انہیں ایسی سزائیں دی جائیں کہ وہ سب کچھ بھول جائیں۔ اپنے آپ کو ملامت کا ہدف بنانے والے بعض اوقات بڑی عجیب وغریب حرکتیں کرتے ہیں۔ وہ اپنے آپ کو جان بوجھ کر خطرات میں ڈال لیتے ہیں کیونکہ ان کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ وہ دنیا کے بدترین انسان ہیں اور وہ ہر قسم کی سزا کے مستحق ہیں۔ بعض لوگ قید تنہائی اختیار کر لیتے ہیں اور اپنی خود ساختہ نفرت کے باعث دوسروں سے منہ چھپاتے پھرتے ہیں۔ وہ لوگ یہ نہیں سوچتے کہ اس طرح وہ اپنے آپ پر اور اپنے متعلقین پر کس قدر شدید ظلم کر رہے ہیں۔

الزام خطرناک ہوتا ہے

اپنے آپ پر الزام لگانا ہی غلط نہیں بلکہ اگر کسی دوسرے پر بھی الزام لگایا جائے تو یہ خطرناک ہوتا ہے۔ دوسروں پر الزام لگانے سے نفرت، غصہ اور تشدد جنم لیتا ہے۔ میں نے ابھی ابھی یہ وضاحت کی ہے کہ اپنے آپ پر الزام لگانے یا خود کو ہدف ملامت بنانے کے نتائج کتنے تباہ کن ہوتے ہیں۔ بالکل اسی طرح دوسروں کو ملامت کرنا یا الزام دینا اس سے بھی زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ جب دوسرے آپ کے ساتھ مناسب برتاؤ نہیں کرتے تو آپ ان کے بارے میں فوراً ہی طے کر لیتے ہیں کہ وہ اچھے لوگ نہیں ہیں۔ لیکن اچھا برتاؤ کرنے والوں کی تعریفوں کے پل باندھنے لگتے ہیں۔ یعنی اچھا برتاؤ کرنے والوں کو اچھا اور برا برتاؤ کرنے والوں کو برا آدمی سمجھ لیا جاتا ہے اور میرے نزدیک یہ حماقت ہے کیونکہ ہم اس کی شخصیت اور اس کے افعال کو آپس میں گڈمڈ کر رہے ہیں۔ ظلم وتشدد اور زیادتی کرنے والوں کے بارے میں صحیح طور پر دو طرح کی رائے قائم کی جاسکتی ہیں۔ (۱) یہ کہ وہ دنیا کے بدترین انسان ہیں۔ (۲) اور یہ کہ ایسے برے آدمیوں کو نہ صرف مطعون کیا جائے بلکہ انہیں جیلوں میں ڈال دیا جائے۔ لیکن ہمیں انتہا پسند نہیں ہونا چاہیے۔ کسی پر الزام لگا دینا تو آسان ہوتا

ہے مگر اس کی تشریح اور وضاحت بہت مشکل کام ہے۔ کسی کو قاتل تو کہہ دیا جاتا ہے مگر ہم میں سے بہت سے لوگ یہ نہیں جانتے کہ قاتل کون ہوتا ہے۔ اگر ہم روزمرہ پیش آنے والے واقعات کا جائزہ لیں تو ہمیں الزام یا ملامت کے خطرات کو سمجھنے میں بڑی مدد ملے گی۔ یہاں ایک چھوٹی سی مثال پیش کروں گا۔

آپ کے شوہر نے آپ سے مشورہ کیے بغیر ہی نئی کار خرید لی۔ آپ کو نئی کار کی ضرورت نہیں تھی لیکن آپ نے اسے برداشت کر لیا حالانکہ آپ کو یہ بات بری لگی تھی کہ کار کی خریداری کے سلسلے میں آپ سے پوچھا تک نہیں گیا۔ آپ کو کار کے رنگ اور ماڈل کے بارے میں بھی انتخاب کا موقع نہیں دیا گیا۔ آپ کا اور آپ کے شوہر کا طویل عرصہ کا ساتھ ہے۔ آپ تو شوہر کے مشورے کے بغیر ایک پیسہ بھی خرچ نہیں کرتیں لیکن وہ آپ سے پوچھے بغیر کار خرید لایا۔ آپ فوراً یہ فیصلہ کر لیتی ہیں کہ آپ کے ساتھ زیادتی ہوئی ہے۔ چنانچہ آپ لڑائی جھگڑا شروع کر دیتی ہیں، منہ میں جو کچھ آتا ہے بولتی چلی جاتی ہیں، گھر کی چیزیں اٹھا اٹھا کر اس پر پھینکنے لگتی ہیں اور جب سمجھتی ہیں کہ شوہر کی اچھی خاصی تواضع کر چکیں تو کمرے میں بند ہو کر اونچی آواز میں رونا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ کوئی فرضی کہانی نہیں ہے۔ ہمارے معاشرے میں تقریباً ہر گھر میں روزانہ اسی قسم کا کوئی نہ کوئی واقعہ پیش آتا رہتا ہے۔ بعض گھروں میں تو اس قسم کے ناخوشگوار واقعات روز کا معمول بن چکے ہیں۔ مندرجہ بالا مثال میں بیوی نے شوہر پر یہ الزام عائد کیا کہ اس نے اسے بالکل نظر انداز کر رکھا ہے۔ گویا اس نے اپنے طور پر یہ فیصلہ کر لیا کہ شوہر نے اس کے ساتھ غلط برتاؤ کیا اور وہ بہت برا آدمی ہے اور میرے خیال میں ننانوے فیصد لوگ اس خاتون کی رائے سے اتفاق کریں گے لیکن میں اس رائے سے اتفاق نہیں کرتا۔ میرے خیال میں اس کا شوہر بھی اس کی طرح خطا کا پتلا ہے۔ غلطیاں انسان سے ہوتی رہتی ہیں۔ اس کے شوہر میں یقیناً بہت سی خامیاں ہیں لیکن اس کی یہ خامیاں پیار اور محبت سے دور کی جا سکتی ہیں لیکن اس نے ایسا نہیں کیا اور شوہر پر الزام عائد کر کے اس نے اپنے اور اس کے درمیان نفرت کی ایک خلیج پیدا کر

دی۔اس طرح کے الزامات نہایت خطرناک ہوتے ہیں،ان سے نفرت جنم لیتی ہے،فصلے بڑھتے ہیں،ازدواجی تعلقات ختم ہو جاتے ہیں،ذہن کسی جرم کی طرف مائل ہونے لگتا ہے۔تشدد پیدا ہوتا ہے ایسی صورتحال میں جسے موردالزام ٹھہرایا جائے گا یا ملامت کا نشانہ بنایا جائے گا وہ بالآخر ڈپریشن کا شکار ہو جائے گا اور آپ خود بلڈ پریشر اور السر جیسے موذی مرض میں مبتلا ہو جائیں گے اور ڈاکٹروں نے انہیں سختی سے ہدایت کر رکھی ہے کہ وہ کسی صورت میں بھی اپنے آپ کو پریشان نہ کریں لیکن ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق باوجود یہ لوگ مختلف معاملات میں پریشان ہوتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات معمولی سی باتوں میں غصے سے بھڑک اٹھتے ہیں اور ایسے لوگوں کو اس کا نتیجہ بھی بھگتنا پڑتا ہے۔کسی نے ٹھیک ہی کہا ہے کہ کسی دوسرے کی غلطی کی قیمت آپ کو غصے کی صورت میں ادا کرنی پڑتی ہے۔

خود کو الزام دینے والے خود بین ہوتے ہیں

ذرا سوچئے ماضی میں جب کبھی آپ نے کسی معاملہ میں اپنے آپ کو قصوروار سمجھا ہوگا تو آپ نے خود کو کس قدر کمتر محسوس کیا ہوگا۔دوسرے آپ کے قریب آتے ہوئے کتراتے ہوں گے اور آپ کس طرح نکمے اور ناکام ہو گئے ہوں گے۔ڈپریشن میں مبتلا لوگوں کے بارے میں اس طرح وضاحت کی جا سکتی ہے کہ ان میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے،اپنے بارے میں ان کی رائے اچھی نہیں ہوتی۔یہ کہنا غلط ہوگا کہ اپنے آپ سے نفرت کرنے والے یہ لوگ خود پسند ہوتے ہیں۔میں ذیل میں ایک ایسا ہی کیس بیان کر رہا ہوں۔

حال ہی میں ایک نوجوان لڑکی میرے پاس آئی۔اس نے بتایا کہ وہ ماں بننے والی ہے اور اس کا دل چاہتا ہے کہ وہ خودکشی کر لے۔اس کی باتوں سے ظاہر ہوتا تھا کہ وہ اپنے آپ کو نہایت بری اور قابل شرم سمجھتی ہے۔اس کی باتوں سے میں اس نتیجے پر پہنچا کہ وہ خود بین ہے اور جب میں نے یہ بات اس سے کہہ دی کہ وہ خود بین ہے تو وہ

کرسی سے اچھل پڑی۔ ''خود بین! میں......؟'' اس نے حیرت سے کہا۔

''ہاں! کیونکہ تم سمجھتی ہو کہ تم میں کوئی خامی نہیں ہے اور تم سے کبھی کوئی غلطی سرزد نہیں ہوسکتی۔''

''یہ درست ہے لیکن...... مجھے ماں نہیں بننا چاہیے...... سب کچھ جانتے ہوئے بھی میں نے کوئی مزاحمت نہیں کی تھی۔''

''لیکن اگر یہ حرکت تمہاری کسی دوست سے ہوتی تو کیا تم اسے الزام دے سکتی تھیں؟ کیا تم اسے قتل کر دیتیں؟ کیا تم اس سے بولنا چھوڑ دیتیں؟''

تم سمجھتی ہو کہ تمہاری اس حرکت پر لوگوں کو تمہیں چھوڑ دینا چاہیے۔ کیا تم اپنی اس دوست کو چھوڑ دیتیں؟ میرا خیال ہے کہ تم ایسا نہیں کرسکتی تھیں۔ تم دوسروں سے مختلف نہیں ہو۔ تم بھاگی بھاگی اپنی دوست کے پاس جاتیں اور اس کے گلے میں بانہیں ڈال کر اسے اپنے تعاون کا یقین دلاتیں۔

''ہاں! مجھے یقین ہے کہ میں ایسا کرتی لیکن میرا معاملہ اس سے مختلف نہیں ہے؟ کیا مجھ میں اور میری دوست میں فرق نہیں ہے؟''

''ضرور ہے''۔ میں نے جواب دیا۔ ''تمہاری دوست ایک عام عورت ہے۔ اس کے ساتھ جو کچھ بھی ہو جائے کم ہے لیکن تم آسمانی مخلوق ہو اس لئے تمہارے ساتھ کوئی ایسی بات نہیں کرنی چاہیے۔ تم دوسروں سے اعلیٰ و برتر ہو اس لئے تم سے کوئی غلطی نہیں ہوسکتی۔ تمہارے اندر نفرت و محبت کے وہ جذبات نہیں ہیں جو تمہاری دوست یا دوسری عورتوں میں ہوتے ہیں، شاید اس لے کہ تم اپنے آپ کو اعلیٰ ترین نسل سے سمجھتی ہو۔ تم اس دنیا کی مخلوق نہیں ہو۔'' اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہرانے والوں کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ وہ اپنے آپ کو دوسروں کی طرح ان سے کوئی غلطی نہیں ہوسکتی۔ ان کا خیال ہے کہ ان کا طرز عمل دوسروں سے بہت مختلف اور اعلیٰ ہونا چاہیے اور زندگی میں اگر ان سے کوئی غلطی سرزد ہوگئی تو وہ اپنے آپ کو معاف کرنے کو تیار نہیں ہوتے اور اپنے آپ کو سخت ترین سزا کا مستحق سمجھتے ہیں۔ ان کی اس خصوصیت کو تبدیل کرنا جوئے شیر لانے سے کم نہیں ہوتا۔

خود کو الزام دینے والے بزدل ہوتے ہیں

جرم کا احساس اپنے آپ کو مختلف افعال سے دور رکھنے کا ایک بہت اچھا طریقہ ہے۔ ہمارے معاشرے میں قتل کو سب سے سنگین اور گھناؤنا جرم سمجھا جاتا ہے۔ اس جرم کی سزا کے طور پر نہ صرف آدمی کو زندگی کا بڑا حصہ جیل میں گزارنا پڑتا ہے بلکہ اس کے بعد بھی وہ زندگی بھر ضمیر کی سزا بھگتتا رہتا ہے۔ دنیا کے ہر ملک، ہر معاشرہ اور ہر قوم میں قوانین رائج ہیں اور لوگ پرسکون اور خوشگوار زندگی گزارنے کے لیے ان قوانین کی پابندی بھی کرتے ہیں۔ اگر یہ قوانین نہ ہوں تو دنیا جہنم کا نمونہ بن جائے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ کوئی بھی انسان خوشی سے ان قوانین کی پابندی نہیں کرتا۔ سزا کا خوف ہمیں قوانین کی پابندی کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ ان قوانین کے علاوہ ہم نے ضمیر کو بھی اپنے کردار کا محافظ بنا رکھا ہے اور ضمیر کی ملامت کا خوف بھی ہمیں قانون شکنی سے دور رکھتا ہے۔ بدقسمتی سے ہم کسی جرم پر اگر ضمیر کی سزا بھگتتے ہیں تو وہ اس جرم کے لحاظ سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ ضمیر ہمیں برے اطوار سے ہی نہیں روکتا بلکہ بعض اوقات اچھے کاموں سے بھی دور رکھتا ہے۔ شیکسپیئر نے ٹھیک ہی کہا تھا کہ ضمیر ہمیں بزدل بنا دیتا ہے میں یہاں آپ کو یہ بتانا پسند کروں گا کہ مجرم ضمیر آپ کو کس طرح زندگی کی دوڑ میں دوسروں سے پیچھے رکھتا ہے اور آپ اپنے جائز مفادات کا تحفظ بھی نہیں کر سکتے۔ میں اس سلسلے میں ولسن نامی ایک شخص کی مثال دوں گا جس سے پتہ چلے گا کہ احساس جرم آدمی کے ساتھ کیا کچھ کرتا ہے۔

ولسن شادی شدہ تھا اس نے ایک دوسری عورت سے تعلقات قائم کر رکھے تھے لیکن اس کی بیوی کو اس سلسلے میں پتہ علم نہیں تھا۔ ولسن کو خوف تھا کہ اگر اس کی بیوی کو ان تعلقات کا پتہ چل گیا تو وہ اسے چھوڑ دے گی۔ وہ دس سال تک اس خوف میں مبتلا

رہا، اس دوران وہ مسلسل یہ بھی محسوس کرتا رہا کہ اس کی بیوی کا اس پر دباؤ بڑھ رہا ہے اس کے خیال میں بیوی کو اس پر اس طرح حاوی ہونے کا کوئی حق نہیں تھا۔ لیکن اپنا راز کھل جانے کے خوف سے وہ بیوی کے سامنے سر نہیں اٹھا سکتا تھا۔ دوسری طرف بیوی اس صورت حال سے بھرپور فائدہ اٹھانے کی کوشش کر رہی تھی۔ اس کا رویہ بد سے بدتر ہوتا چلا گیا۔ ولسن کی قوت برداشت جواب دے رہی تھی۔ وہ نہ صرف بیوی سے اس کے غلط رویئے کی وجہ سے بلکہ اپنے آپ سے بھی نفرت کرنے لگا کیونکہ وہ خوف کی وجہ سے بیوی کے سامنے زبان کھولنے کی جرأت نہیں کر سکتا تھا اس کی بیوی بھی اس سے محض اس لیے نفرت کرنے لگی تھی کہ اس میں مردوں والی کوئی بات نہیں رہی تھی۔ وہ اس کے سامنے بھیگی بلی بنا رہتا تھا۔ مجھے کچھ عرصہ ولسن کے گھر گزرانے کا موقعہ ملا۔ اس دوران مجھے اس کا وہ راز معلوم ہو گیا جس نے اسے بزدل بنا دیا تھا۔ یہ تو وہ سمجھ گیا تھا کہ محض اس دوسری عورت سے تعلقات کی وجہ سے وہ بیوی کے سامنے بزدل بن گیا ہے لیکن یہ بات اس کی سمجھ میں نہ آسکی تھی کہ اس کا نتیجہ کیا نکلے گا۔ میں نے اسے مشورہ دیا کہ جتنی جلدی ممکن ہو اپنی بیوی کے سامنے سب کچھ اگل دے۔ اس طرح اس کے ضمیر پر جو بوجھ ہے وہ اتر جائے گا۔ احساس جرم ختم ہو جائے گا اور اس میں بھی تبدیلی آجائے گی۔ میں ولسن کو یہ سمجھانے کی کوشش کرتا رہا کہ وہ اپنے آپ پر الزام عائد کرنا اور اپنے آپ کو ہدف ملامت بنانا چھوڑ دے۔ جب تک وہ ایسا نہیں کرے گا وہ کسی کے سامنے سر اٹھا کر نہیں چل سکے گا۔ اس نے جو کچھ بھی کیا ہے وہ جرم نہیں بلکہ نفسیاتی مسئلہ ہے۔ بالآخر میری بات اس کی سمجھ میں آگئی اور اس نے سب کچھ بیوی کو بتا دیا۔ اس انکشاف سے بیوی کو صدمہ پہنچا لیکن وہ جلد ہی اس صدمے سے سنبھل گئی اور ان کے تعلقات بتدریج خوش گوار ہوتے چلے گئے۔ احساس جرم سے نجات حاصل کر لینے کے بعد ولسن کی زندگی کا ایک نیا دور شروع ہوا۔ اس کی بیوی اس کا احترام کرنے لگی۔ اب پہلے کی طرح وہ اس پر ناجائز دباؤ نہیں ڈالتی تھی اور نہ کبھی اس کے ساتھ غلط طرز عمل اختیار کیا۔ یہاں میں مجرم ضمیر کی ایک اور مثال پیش کرنا چاہوں گا۔

ماریا ایک نوعمر لڑکی تھی اسے غیب سے یہ آوازیں سنائی دیتیں کہ وہ اپنے آپ کو اور اپنی ماں کو قتل کر دے۔ ان غیبی آوازوں کی وجہ سے وہ مستقل طور پر ڈپریشن کا شکار رہنے لگی۔ ماں بیٹی میں اکثر بحث ہونے لگی۔ کبھی بحث جھگڑے کی صورت اختیار کر لیتی اور نوبت گالم گلوچ تک پہنچ جاتی۔ ماں سمجھ رہی تھی کہ اس کی بیٹی کا یہ غیر معمولی طرز عمل دن بھر دوستوں کے ساتھ مارے مارے پھرنے کا نتیجہ ہے۔ وہ اسے سمجھانے کی کوشش کرتی رہی لیکن ماریہ کا رویہ بد سے بدتر ہوتا گیا۔ کئی سال اس ہنگامہ آرائی میں گزر گئے۔ ماریا کو صرف ماں سے ہی نہیں اپنے آپ سے بھی نفرت ہو گئی تھی۔ وہ غیبی آواز مسلسل ماریا کا تعاقب کرتی رہی۔ اب اس میں پہلے سے زیادہ شدت آ گئی تھی، کسی دوست سے باتیں کرتے ہوئے، شاپنگ کرتے ہوئے، کہیں جاتے ہوئے وہ پراسرار آواز اس کا پیچھا کرتی رہتی۔ جب وہ کسی دوست سے باتیں کر رہی ہوتی تو یہ غیبی آواز مداخلت شروع کر دیتی جس سے ماریہ بدحواس ہو جاتی، وہ اکھڑی اکھڑی باتیں کرنے لگتی۔ وہ اپنی دوستوں کو یہ بھی نہیں بتا سکتی کہ ''اندر کی آواز'' اسے پریشان کر رہی ہے۔ ماریہ کے بارے میں یہ انکشاف مجھے پہلی مرتبہ اس وقت ہوا جب میں ایک کلاس میں لیکچر دے رہا تھا۔ میں نے کلاس میں موجود دوسرے لوگوں کی رائے طلب کی کہ ماریا اس آواز کو کس طرح روک سکتی ہے۔ ہر ایک نے مختلف رائے کا اظہار کیا۔ ''ماریا کو جب بھی یہ غیبی آواز سنائی دے وہ اپنے دوستوں سے معذرت کر کے ہٹ جایا کرے''۔

''جب بھی یہ آواز سنائی دے ماریا قہقہے لگانے لگے تا کہ یہ ثابت کر سکے کہ وہ اسے زیادہ اہمیت نہیں دیتی''۔

''یہ آواز سنائی دے تو ماریا خاموشی اختیار کر لے، اس طرح وہ پراسرار آوازیں بھی ختم ہو جائیں گی''۔

لیکن میرے خیال میں ان میں سے کوئی بھی طریقہ ایسا نہیں تھا جو کارگر ہو سکے پھر میں نے انہیں بتایا کہ میرے خیال میں اس آواز کو کس طرح خاموش کرایا جا سکتا

ہے۔ ''ہم ماریا کو یہ قائل کرنے کی کوشش کریں گے کہ وہ اپنی ماں کو قتل کرنے کی خواہش میں کسی قسم کے احساس جرم میں مبتلا نہ ہو''۔

اب میں اس کی وضاحت کروں گا کہ میں نے یہ کیوں کہا تھا۔ ہم کسی خیال سے جتنا پریشان ہوں گے۔ وہ خیال اتنا ہی زیادہ شدت اختیار کرے گا۔ ماریا نے شروع میں جب یہ غیبی آواز سنی تھی تو وہ دہشت زدہ سی رہ گئی تھی۔ وہ اپنی ماں کو قتل کرنے کے خیال ہی سے کانپ اٹھی تھی۔ اگر وہ شروع ہی میں اس آواز پر توجہ نہ دیتی تو وہ دوبارہ اسے سنائی نہ دیتی اور اسے اس قدر پریشانی بھی نہ اٹھانی پڑتی۔ ماریا نے میرے مشورے پر عمل شروع کر دیا۔ اسے جب بھی وہ آواز سنائی دیتی وہ مسکرا کر سر جھٹک دیتی، جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایک مہینے کے اندر اندر اس پراسرار آواز نے ماریا کا پیچھا چھوڑ دیا۔ اور اس کے کچھ ہی دنوں بعد ماں بیٹی میں ایک بار پھر خوشگوار تعلقات استوار ہو گئے۔

احساس جرم سے بزدل بننے کی ایک اور مثال ہمارے سامنے جون کی صورت میں موجود ہے۔ جون شرابی تھا۔ اسے شراب نوشی کی عادت اپنے باپ سے ملی تھی شراب کا رسیا جون کا باپ اسے اپنے ساتھ بٹھالیتا اور جب وہ شراب خانے جاتا تو جون کو بھی اپنے ساتھ لے جاتا، جون ایک ذہین نوجوان تھا اور ان لغویات سے دور رہنا چاہتا تھا۔ جون اس سلسلے میں وقتاً فوقتاً میرے پاس آتا رہتا تھا۔ اس کے چہرے پر ہمیشہ افسردگی اور مایوسی نظر آتی۔ ایک مرتبہ اس نے بتایا کہ اس نے اپنے باپ کے ساتھ بیٹھ کر شراب پینے سے انکار کر دیا۔ پھر ایک موقع پر اس نے بتایا کہ اس کا باپ اس کے تین بچوں کو شراب خانے لے جانا چاہتا تھا لیکن جون نے اسے منع کر دیا ہے۔

ایسے موقع پر جون کا باپ اسے یاد دلاتا کہ اس نے اسے پال پوس کر جوان کیا اور اس کی خدمت کرنا جون کا فرض ہے۔ گویا وہ جون کے اندر یہ احساس پیدا کرنے کی کوشش کرتا کہ باپ کی بات نہ مان کر وہ بہت بڑا جرم کر رہا ہے جون اس موقع پر بھی انکار کر دیتا لیکن احساس جرم سے وہ اندر سے ٹوٹ پھوٹ کر رہ جاتا۔ میں جون کو یہ یقین دلانے کی کوشش کرنے لگا کہ اس کا باپ اس بچے کی طرح ہے جو کھیلنے کو چاند

مانگ رہا ہے۔ اگر اس کا یہ مطالبہ ماننے سے انکار کر دیا جائے تو اسے کچھ نہیں ہو گا۔ پھر میں نے جون کو سمجھایا کہ کس طرح وہ احساس جرم میں مبتلا ہوئے بغیر اپنے باپ کے مطالبات مسترد کر سکتا ہے۔

''اگر تمہارا باپ یہ کہے کہ وہ محض تفریح کے لیے تمہارے گھر کو جلا کر راکھ کر ڈالنا چاہتا ہے تو کیا تم اس کی اجازت دے دو گے؟'' میں نے کہا۔

''بالکل نہیں'' جون نے ٹھوس لہجے میں جواب دیا۔

''اگر تمہارا باپ ڈرائینگ روم کو بیت الخلا کے طور پر استعمال کرنا چاہے تو کیا تم اس کی اجازت دے سکتے ہو؟''

''نہیں؟''

''فرض کرو تمہارا باپ کہتا ہے کہ اس نے تمہیں پال پوس کر جوان کیا ہے، وہ احسانات جتا کر تم سے ایسے مطالبات کرتا ہے جنہیں پورا کرنا تمہارے بس میں نہیں وہ تمہیں نالائق اور احسان فراموش قرار دیتا ہے تو کیا اس سے کوئی فرق پڑتا ہے؟''

''میں تمہارا مطلب سمجھنے کی کوشش کر رہا ہوں ڈاکٹر! لیکن یہ ایک مختلف بات ہوگی''۔

''مختلف! کیا تمہیں معلوم نہیں کہ تمہارا باپ اب تک تمہارے ساتھ کیا کر چکا ہے۔ اس نے تمہیں شرابی بنا دیا اور کسی حد تک تمہاری ازدواجی زندگی بھی برباد کر دی اور اب وہ تمہارے بچوں کو اپنے ساتھ شراب خانے لے جانا چاہتا ہے کیا تم اپنے بچوں کو برباد ہوتا دیکھ سکو گے؟ اگر تم ایک مرتبہ انکار کر چکے ہو تو دوبارہ بھی انکار کر سکتے ہو اس سے نہ تو تم مجرم گردانے جاؤ گے اور نہ تمہارے باپ کو کوئی نقصان پہنچے گا۔

بات جون کی سمجھ میں آ گئی اس نے باپ کے اس قسم کے مطالبات ماننے سے انکار کر دیا جو اس کے اور اس کی اولاد کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتے تھے۔ اس کا باپ کچھ عرصہ تو ناراض رہا لیکن پھر نارمل ہو گیا۔ اس طرح جون کے بچوں کا مستقبل محفوظ ہو گیا۔ اگر جون کسی قسم کے احساس جرم میں مبتلا رہتا تو آج وہ ایسی خوش گوار زندگی نہ گزار رہا ہوتا جسے مثالی کہا جا سکتا ہے۔

احساس جرم آپ کے طرز عمل کو بدتر بنا دیتا ہے

نجانے کیوں ہمارے ذہن میں یہ بات جم گئی ہے کہ کوئی غلطی کرنے کے بعد احساس جرم میں مبتلا رہنا ہماری اخلاقی ذمہ داری ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ اس طرح ہمیں ذہنی طور پر جو تکلیف پہنچتی ہے وہ ہمیں آئندہ اس قسم کی غلط حرکات سے روک لے گی۔ اگر اس میں ذرا سی بھی حقیقت ہوتی تو سب سے پہلے میں اس کی پرزور تائید کرتا...... کہ ہمیں چھوٹی چھوٹی غلطیوں پر بھی احساس جرم میں مبتلا رہنا چاہیے تاکہ آئندہ کوئی غلطی سرزد نہ ہو سکے لیکن بدقسمتی سے ایسا نہیں ہے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس سے مختلف طرز عمل ہمارے لیے بہترین ہوتا ہے۔ کسی غلط کام پر اپنے آپ کو مورد الزام ضرور ٹھہرایئے لیکن اس کے ساتھ ہی اپنے اس طرز عمل کا تجزیہ بھی ضرور کریں تاکہ آئندہ آپ اس حرکت کا اعادہ نہ کر سکیں۔ اپنے آپ کو صرف ملامت کرتے رہنے کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کبھی بھی قابل تعریف انداز نہیں اپنا سکیں گے۔ لیکن آپ نے تو گویا یہ طے کر رکھا ہے کہ آپ کو برے عمل کی کسی نہ کسی طرح سزا ضرور ملنی چاہیے کیونکہ آپ سمجھتے ہیں کہ جب تک سزا نہیں پائیں گے آئندہ ایسی حرکتوں سے باز نہیں آئیں گے لیکن یہ بات بھی ذہن میں رکھیے کہ اپنے آپ کو ملامت کا نشانہ بنائے رکھنے اور احساس جرم میں مبتلا رہنے سے آپ کے اطوار بد سے بدتر ہوتے جائیں گے۔ یہاں میں لوسی نام کی ایک خاتون کی مثال پیش کروں گا۔

لوسی کی شادی کے فوراً بعد اس کا شوہر ملازمت کے سلسلے میں سمندر پار چلا گیا لوسی اکیلی رہ گئی۔ وہ جوان اور حسین عورت تھی۔ اپنے جذبات پر قابو نہ رکھ سکی اور شوہر کی عدم موجودگی میں اس نے ایک اور شخص سے تعلقات استوار کر لیے۔ وہ اگرچہ اچھی طرح سمجھتی تھی کہ وہ اخلاقی قدروں کو پامال کر رہی ہے لیکن اس کے باوجود وہ اس

رومانس سے لطف اندوز ہوتی رہی۔اس غیر اخلاقی حرکت پر وہ اپنے آپ کو ملامت بھی کرتی، لیکن اس ملامت میں زیادہ شدت نہیں تھی۔اس کا رومانس چھ ماہ تک چلا۔ اس آدمی نے لوسی کو چھوڑ دیا لیکن لوسی نے فوراً ہی دوسرا آدمی تلاش کر لیا۔اب اپنے آپ کو ملامت کرنے کے رویئے میں کچھ شدت آ گئی۔اس کے اندر احساس جرم شدت اختیار کرنے لگا اور اس کے ساتھ ہی اسے اپنے آپ سے نفرت سی ہونے لگی۔ اس موقع پر اس نے ایک باقاعدہ طوائف بننے کا فیصلہ کر لیا۔وہ مایوسی کی انتہا کو پہنچ چکی تھی۔ایک رات وہ کسی پارٹی سے واپس آ رہی تھی کہ اس نے ایک آدمی کو کار میں اپنے تعاقب میں آتے دیکھ لیا۔لوسی کے ذہن میں ''طوائف'' کا تصور ابھرا۔اس نے کار روک لی اور رات لوسی نے اس آدمی کے ساتھ گزاری۔اس واقعے کے دوسرے روز لوسی نے مجھے فون کیا اور روتے ہوئے بتایا کہ وہ کیا کرتی رہی ہے۔اس کی باتوں سے لگتا تھا کہ جیسے وہ خودکشی کے بارے میں سوچ رہی ہو۔اس نے اپنے آپ کو اس جہنم سے نکالنے کے لیے مجھ سے مدد کی درخواست کی۔یہ اس کا احساس جرم تھا جو اسے اس مقام پر لے آیا تھا۔لوسی کا کیس سمجھنے میں مجھے زیادہ دیر نہیں لگی تھی۔جب اس نے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا کہ اپنے آپ کو ملامت کا ہدف بناتے رہنے اور مسلسل احساس جرم میں مبتلا رہنے سے اسے یقین ہو گیا تھا کہ وہ بدکار، بے وفا اور احمق عورت ہے! میں نے اس سے کبھی یہ اتفاق نہیں کیا کہ اس کے اطوار اور افعال بے ضرر تھے۔اس میں شبہ نہیں کہ شوہر کی عدم موجودگی میں دوسروں سے تعلقات استوار کر لینا سراسر غیر اخلاقی تھا لیکن میں اسے یہ یقین دلانے کی کوشش کرتا رہا کہ اس نے جو کچھ بھی کیا اس کی وجہ احساس جرم تھا۔پہلی مرتبہ غیر اخلاقی حرکت کرنے کے بعد وہ اپنے آپ کو ملامت کرتی رہی لیکن اس نے یہ کبھی نہ سوچا کہ اس نے ایسا کیوں کیا۔وہ اپنے احساس جرم کے تحت اپنے آپ کو سزا دینا چاہتی تھی اور سزا دینے کے لیے اس نے ایسے طریقے اختیار کئے تھے جن سے وہ مزید دلدل میں دھنستی چلی گئی۔میری بات سمجھ لینے کے بعد لوسی کو سنبھلنے میں دیر نہ لگی اور وہ ایک بار پھر خوشگوار زندگی گزارنے لگی۔

اگر آپ صرف الزام کی حد تک اپنے آپ کو موردِ الزام ٹھہرائیں تو کوئی حرج نہیں ہوگا یہ خیال رکھنا چاہیے کہ نہ تو اس الزام تراشی میں شدت آنی چاہیے اور نہ اپنے آپ کو مسلسل مطعون کرتے رہیں کیونکہ جب آپ یہ طے کرلیں کہ آپ نکمے اور برے آدمی ہیں تو آپ کوئی بھی اچھا کام نہیں کرسکیں گے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیے کہ اپنے بدترین دشمن بھی ہم خود ہیں۔ اگر کسی لڑکے کو یہ باور کرادیا جائے کہ وہ چونکہ امتحان میں نقل کرکے پاس ہو رہا ہے اس لیے وہ زندگی میں کبھی کچھ نہیں کرسکے گا اور یہ کہ اس کی اس حرکت سے اس کی ماں کو جو تکلیف پہنچی ہے۔ اس پر اسے شرم آنی چاہیے تو یقین کیجیے وہ لڑکا واقعی کچھ کرنے کے قابل نہیں رہے گا اور وہ ہر وہ حرکت کرے گا جس سے اس کی ماں اس سے نفرت کرنے لگے گی۔ اس کی ان حرکتوں پر اس کی ماں بھی بار بار اسے جتلاتی رہے گی کہ وہ اس کی محبت کا مستحق نہیں ہے کیا اس کی ماں کا یہ طرزِ عمل غلط نہیں ہوگا؟ اپنی ذمہ داری قبول کرنے سے بہت سی برائیوں کا خاتمہ ہوسکتا ہے۔ اس میں شبہ نہیں ہونا چاہیے کہ انسان خطا کا پتلا ہے وہ پیدائشی طور پر اپنے ساتھ اچھی بری چیزیں لے کر آتا ہے۔ کچھ باتیں اسے وراثت میں ملتی ہیں۔ اگر ہم دوسروں کی غلطیوں کو معاف کرسکتے ہیں تو اپنی غلطیاں معاف کیوں نہیں کرسکتے؟ دوسروں کو معاف کردینے میں بڑی عظمت ہے لیکن جو لوگ کسی بات پر اپنے آپ کو موردِ الزام ٹھہراتے ہیں وہ اپنے آپ کو معاف کرنا بھی سیکھ لیں تو ان کے بہت سے مسائل حل ہوسکتے ہیں۔

مذہب اور خود ملامتی

میرا یہ کہنا کہ اپنے آپ کو کبھی ملامت کرنا یا موردِ الزام نہیں ٹھہرانا چاہیے۔ آپ میں بیشتر لوگوں کو بری طرح کھل گیا ہوگا۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ میں اس طرح اخلاقیات کی نفی اور برائیوں کی وکالت کر رہا ہوں اور یہ کہہ رہا ہوں کہ انسان جو چاہے کرتا رہے اور اس پر ندامت محسوس نہ کرے۔ لیکن یہ درست نہیں ہے۔ دراصل یہ

بات میں ان لوگوں کے بارے میں کہنا چاہتا ہوں جو مذہبی ہونے کا دعویٰ تو کرتے ہیں لیکن ان کے اعمال و اطوار مذہبی روایات کی نفی کرتے ہیں۔ دنیا کا ہر مذہب یہ چاہتا ہے کہ لوگ خوشحال اور پرسکون زندگی بسر کریں۔ نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ دوسروں سے بھی محبت کی جائے۔ جب ہم کوئی غلطی کرتے ہیں تو ہمارے عقائد یہ بتاتے ہیں کہ ہم انسان ہیں اور غلطی انسان سے ہوتی ہے۔ ہمیں اپنے آپ کو معاف کر دینا چاہیے جو ہمیں کسی قسم کی تکلیف پہنچاتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیے کہ جب آپ کسی کی غلطی معاف کر دیتے ہیں اور مذہبی تعلیمات کے مطابق قابل تعریف گردانے جاتے ہیں تو کیا اپنی کسی غلطی کو معاف کر دینا مذہبی تعلیمات کے مطابق نہیں ہوگا۔ میری معلومات کے مطابق دنیا کے ہر مذہب میں اس بات کی وضاحت کی گئی ہے کہ انسان، انسان ہے اور دنیا کی کوئی طاقت اسے خدا نہیں بنا سکتی۔ دوسرے الفاظ میں ہر مذہب یہ تسلیم کرتا ہے کہ انسان محض انسان ہے ایک کمزور انسان جو انتہائی کوشش کے باوجود اپنے آپ کو گناہ کے ارتکاب سے نہیں روک سکتا۔ اس میں شبہ نہیں کہ وہ اپنے قابل اعتراض طرز عمل میں کمی تو کر سکتا ہے لیکن اسے مکمل طور پر نہیں روک سکتا۔ انسان کامل اور بے عیب نہیں ہے۔ غلطیوں اور گناہوں کے ارتکاب اس کے ضمیر میں شامل ہے۔ وہ اس سے باز نہیں رہ سکتا، اس کا مطلب ہے کہ وہ چوری بھی کرے گا، دوسروں کو دھوکہ بھی دے گا، خود غرضی کا مظاہرہ بھی کرے گا اور دوسروں کو مختلف طریقوں سے نقصان بھی پہنچائے گا۔ کامل اور بے عیب تو صرف خدا کی ذات ہے اور اسی نے ہمیں کمزور رکھا ہے۔ خدا کے پاس یہ قوت ہے کہ وہ ہماری غلطیوں کو خواہ کتنی ہی سنگین کیوں نہ ہوں، معاف کر دے۔ میں ایسے کسی مذہب کے بارے میں نہیں جانتا جس کے عقائد میں عفو و درگزر اور معاف کر دینا شامل نہ ہو۔

یہاں میں جس بات کی وضاحت کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ اگر خدا ہمارے بدترین اطوار پر ہمیں معاف کر سکتا ہے تو کیا ہم اپنے آپ کو معاف نہیں کر سکتے؟ کیا یہ بھی مذہبی عقیدہ ہے کہ ”میں جانتا ہوں کہ خدا میرے گناہوں پر مجھے معاف کر سکتا ہے

لیکن میں اپنے آپ کو معاف نہیں کر سکتا"۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ہمارا فیصلہ خدا کے برعکس ہے۔ میں نفسیاتی نکتہ نظر سے بھی اس نکتے کی وضاحت کر رہا ہوں۔ میں کبھی اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہرانا نہیں چاہتا کیونکہ خدا نے ہمیں کمزور بنایا ہے۔ خدا نے جب ہمیں بنایا تھا تو وہ ہمارے بارے میں سب کچھ جانتا تھا کہ ہم دنیا میں آ کر کیا کچھ کریں گے اس لیے وہ ہماری غلطیاں معاف کر دیتا ہے۔ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ نفسیات اور مذہب پہلو بہ پہلو چلتے ہیں اور تقریباً ایک ہی بات کہتے ہیں۔ اس لیے اگر آپ اتفاق سے کسی کے ساتھ بد سلوکی کا مظاہرہ کرتے ہیں تو اس پر خود کو مجرم گردانے کی کوشش نہ کریں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ اگر آپ اپنے آپ کو الزام دیتے ہیں یا مطعون کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ اپنے مذہبی عقائد سے بغاوت کر رہے ہیں۔ اگر آپ کسی غلطی پر بہت زیادہ پریشان ہیں تو اس غلطی کو ضرور تسلیم کر لیں لیکن اسے اپنی جان کا روگ نہ بنا لیں۔ کوئی غلطی تسلیم کر لینے سے آپ کے مذہبی عقائد کو بھی ٹھیس نہیں پہنچے گی۔

دنیا کے تمام مذاہب کی تعلیمات کا مفہوم ٹھیک طور پر سمجھ لیا جائے تو ہم نہ صرف روحانی طور پر بلکہ عام زندگی بھی بہت پر سکون اور خوش گوار گزار سکتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ مذہبی عقائد رکھنے کے باوجود لوگ پریشان زندگیاں کیوں گزارتے ہیں؟ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ مذہبی ٹھیکیدار اپنے اپنے مذہب کے پیغامات کو ٹھیک طور پر لوگوں تک نہیں پہنچاتے۔ وہ کچھ باتیں اپنی طرف سے بھی شامل کر جاتے ہیں جس کی وجہ سے پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔ میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی غلطی پر اپنے آپ کو مطعون کیے بغیر نہیں رہ سکتے کیونکہ آپ سمجھتے ہیں آپ کی مذہبی تعلیمات کے مطابق کسی غلطی پر آپ کو جذباتی یا روحانی سزا ضرور ملنی چاہیے۔ یہاں میں ایک بار پھر آپ سے شدید اختلاف کروں گا۔ مذہب تشدد کا نام نہیں ہے۔ یہ تو آپ کو عفو و درگزر سکھاتا ہے۔ اگر آپ کسی احساس جرم میں مبتلا ہیں تو نفسیاتی نقطہ نگاہ سے آپ صحت مند نہیں ہیں اور اسی طرح اپنے مذہبی عقائد کی بھی نفی کر رہے ہیں۔

جذباتی مسائل

بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ مشکل صورت حال یا کوئی ناخوشگوار واقعہ انہیں پریشان، مضطرب اور بدحواس کر دیتا ہے یا کوئی جسمانی تکلیف بھی پریشانی کا باعث بن جاتی ہے۔ لیکن میرا ذاتی خیال یہ ہے کہ ہمارے خیالات ہی درحقیقت ہر مصیبت کی جڑ ہیں۔ ہمارے والدین، بہن بھائی، شوہر بیوی، یا روزمرہ پیش آنے والے واقعات ہمیں اتنا پریشان نہیں کرتے جتنا ہمارے خیالات ہمیں درہم برہم کر دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر شدید برف باری کے موسم میں آپ اپنی کار میں کہیں جا رہے ہیں کہ دفعتاً کار کا ایک ٹائر پنکچر ہو جاتا ہے۔ دراصل ٹائر کے پنکچر نے آپ کو پریشان نہیں کیا۔ پریشانی تو آپ کو اس خیال سے ہوئی کہ سخت سردی میں کار سے اتر کر آپ کو ٹائر تبدیل کرنا پڑے گا۔ ہمارے خیالات ہمیں بھڑکاتے اور ہمیں ٹھنڈا رکھتے ہیں۔ میں اسے جذبات کی ابجد کا نام دوں گا جس کی وضاحت میں اس طرح کروں گا۔

ہم دو قسم کی تکالیف محسوس کرتے ہیں۔ ایک جسمانی اور دوسری جذباتی یا روحانی اگر میں آپ کے سینے میں چاقو پیوست کرتا ہوں تو چاقو کو میں (الف) کا نام دوں گا اور سینے کو (ج)۔ آپ یقیناً میری اس بات سے اتفاق کریں گے کہ (الف) جو ہے وہ (ج) زخم کا باعث بنا یعنی چاقو سینے میں زخم کا باعث بنا، یا اگر کسی کار کی ٹکر سے آپ کی ٹانگ ٹوٹ جاتی ہے تو کار (الف) اور ٹوٹی ہوئی ٹانگ (ج) کہلائے گی۔ دوسرے لفظوں میں الف، ج کا باعث بنا، یہ جسمانی تکلیف کا نظریہ ہے۔ آپ کے جسم کے کسی حصہ پر جو کچھ ہوا ہے آسانی سے دیکھا جا سکتا ہے اور جو کچھ بھی ہوا ہے وہ کسی دوسرے کے ذریعے ہوا ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم تکلیف محسوس کرتے ہیں لیکن نہ کوئی زخم دکھائی دیتا ہے نہ جلد پر کوئی خراش لگی ہے اور نہ کوئی ہڈی ٹوٹی ہے۔ اب سوال

یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ تکلیف کہاں سے آئی؟ یہ تکلیف دراصل (ب) کی وجہ سے محسوس ہو رہی ہے اور (ب) آپ کے خیالات ہیں جو تکلیف کا احساس دلا رہے ہیں۔ اس موقع پر کسی نے آپ کو کوئی تکلیف نہیں پہنچائی۔ تکلیف تو آپ کے خیالات آپ کو پہنچا رہے ہیں۔ فرض کیجئے کوئی شخص آپ کو گالی دیتا ہے۔ گالی دینے والا (الف) کہلائے گا۔ گالی سننے کے بعد آپ اپنے آپ سے کچھ اس طرح ہمکلام ہوتے ہیں "کیا یہ زیادتی نہیں ہے وہ مجھے پسند نہیں کرتا، میں یہ سب کچھ برداشت نہیں کر سکتا، آپ کی یہ سوچ دراصل (ب) ہے جو آپ کو تکلیف پہنچا رہی ہے۔ اس کے بعد (ج) کی باری آتی ہے یعنی ہمارے جسم کا کوئی حصہ مثلاً سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ یہ سارا عمل (ب) کا ہے۔ ہم یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ ہمارے خلاف کہے ہوئے ناخوش گوار الفاظ نے ہمیں پریشان کر دیا ہے۔ جبکہ درحقیقت یہ ان الفاظ کے بارے میں ہمارے خیالات تھے جو تکلیف کا باعث بنے۔ (الف) ہمیں کسی قسم کی جذباتی یا روحانی تکلیف پہنچانے کا باعث نہیں بنتا۔ اس تکلیف کا باعث (ب) ہے یعنی ہمارے خیالات۔ اگر آپ غصے، خوف، اعصاب زدگی یا ڈپریشن سے بچنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو اس طرز فکر پر غور کرنا ہوگا جس سے آپ اکثر پریشان ہوتے رہتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کو یہ تجزیہ کرنا ہوگا کہ کون سے نامعقول خیالات آپ کے ذہن میں پرورش پا رہے ہیں۔ اس تجزیہ کے بعد آپ یقیناً اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ آپ کے ذہن میں پرورش پانے والے خیالات واقعی نامعقول تھے۔ اس کے بعد آپ بہتر انداز میں سوچ سکیں گے۔ میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ جب تک آپ خو نہیں چاہیں گے کوئی بھی، کسی جگہ یا کسی بھی وقت آپ کو پریشان کر سکتا ہے۔ نامکمل اور کمزور انسان ہونے کے ناطے آپ اپنے نامعقول خیالات پر مکمل طور پر قابو تو نہیں پا سکیں گے لیکن جب آپ یہ سمجھ لیں کہ آپ کس وجہ سے پریشان ہوتے ہیں اور یہ پریشانی کس طرح ختم کی جا سکتی ہے تو آپ حیرت انگیز حد تک اپنے اس مسئلے پر قابو پا لیں گے۔ اس تھیوری پر عمل کر کے بہت سے لوگ خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں۔ لیکن

آپ کو اپنے خیالات تبدیل کرنے میں خاصی دشواری پیش آئے گی۔ اگر آپ کے خیالات خوشگوار ہوں گے تو آپ اپنے آپ میں خوشی محسوس کریں گے۔ پہلے زمانے میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ کوئی غیر معمولی واقعہ یا ہماری زندگی میں آنے والی کوئی شخصیت ہم میں تبدیلی پیدا کر سکتی ہے۔ میں اس سے اتفاق نہیں کروں گا۔ ہمارے اردگرد کا ماحول روزمرہ پیش آنے والے واقعات یا ہمارے آس پاس رہنے والے لوگ ہمیں تبدیل نہیں کر سکتے۔ اپنے آپ میں تبدیلی ہم خود پیدا کر سکتے ہیں اور اس کی تمام تر ذمہ داری یعنی ہمارے خیالات پر عائد ہوتی ہے۔

خود کو موردالزام ٹھہرانے والوں کے نامعقول خیالات!

اپنے آپ کو موردالزام ٹھہرانے سے جو ڈپریشن ہوتا ہے اس کی وجہ یہ نہیں کہ ہم امتحان میں فیل ہو گئے ہیں یا ہم سے کوئی جرم ہوا ہے یا اتفاقیہ طور پر ہم سے کسی کو نقصان پہنچا ہے۔ ایسے ڈپریشن کا باعث (ب) (ہمارے خیالات) ہیں۔ کیونکہ ہم سمجھتے ہیں کہ نمبر ۱ ہمیں کامل انسان ہونا چاہیے یا نمبر ۲ لوگ بہت برے ہیں انہیں سختی سے ملامت کیا جانا چاہیے۔ یہ دو نامعقول خیالات ہی دراصل ہمارے ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔ ہم سے کوئی غلطی ہوتی ہے تو ہم اپنے بارے میں بھی اسی انداز میں سوچتے ہیں جس کے نتیجے میں ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ میں پچھلے باب میں اس کی وضاحت کر چکا ہوں کہ اپنے آپ کو کامل انسان کے روپ میں دیکھنا سب سے بڑی حماقت ہے۔ یہ بھی وضاحت ہو چکی ہے کہ آپ کسی طرح بھی برے آدمی نہیں ہیں خواہ آپ کا طرز عمل کیسا ہی برا کیوں نہ ہو۔ اگر آپ میرے ان مشوروں پر عمل کریں تو میں دعوے سے کہتا ہوں کہ آپ زندگی میں کبھی ڈپریشن کا شکار نہیں ہو سکتے۔

سب سے پہلے آپ یہ نوٹ کریں کہ ڈپریشن میں مبتلا ہونے سے پہلے آپ کس قسم کے نامعقول خیالات میں گھرے ہوئے تھے اگر شروع میں آپ یہ نوٹ نہ کر سکیں تو ٹھنڈے دماغ سے کام لیتے ہوئے اپنے آپ کو ان خیالات کے چنگل سے نکالنے

کی بتدریج کوشش کرتے رہیں۔ اس میں کچھ وقت ضرور لگے گا لیکن جلد یا بدیر آپ اس مسئلے پر قابو پالیں گے۔ آپ کے نامعقول خیالات آپ کو بھٹکا بھی سکتے ہیں۔ بعض اوقات آپ بالکل خالی الذہن ہونے کی سی کیفیت محسوس کریں گے لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ کا ذہن واقعی خالی ہے۔ یہ یقین کرلیں کہ آپ کے ذہن میں کوئی نہ کوئی کھچڑی ضرور پک رہی ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ دماغ کبھی نہیں سوتا۔ یہ دل کی طرح ہے اور یہ آپ کے مرنے کے بعد ہی خاموش ہوگا۔ اب جبکہ آپ سمجھ چکے ہیں کہ آپ کے موڈ کا انحصار آپ کی سوچ پر ہے تو یہ بھی سمجھنے کی کوشش کریں کہ کب آپ کی سوچ غلط ہے۔ غلط سوچ سے نجات حاصل کرنے کے لیے آپ کو وہی طریقہ اپنانا پڑے گا جو آپ نے بچپن کی اوہام پرستی سے نجات حاصل کرنے کے لیے اختیار کیا تھا۔ کسی زمانے میں آپ اس ضعیف الاعتقادی میں مبتلا تھے کہ کالی بلی کا راستہ کاٹنا اور شیشہ ٹوٹنا بدشگونی ہے۔ آپ کسی اندھیرے کمرے میں جاتے ہوئے محض اس لیے ڈرتے تھے کہ اس میں بھوتوں نے بسیرا کر رکھا ہے لیکن کیا آج بھی آپ اس توہم پر یقین رکھتے ہیں؟ میرا خیال ہے کہ ایسا نہیں ہے۔ اگر آپ بھی اپنے آپ سے سوال کریں تو آپ کا جواب نفی میں ہوگا آپ اسی نتیجے پر پہنچیں گے کہ آپ جیسے جیسے بڑے ہوتے گئے یہ لغو خیالات آپ کے ذہن سے نکلتے گئے آج آپ نہ تو بھوتوں سے ڈرتے ہیں، نہ شیشہ ٹوٹنے کو بدشگونی سمجھتے ہیں اور اگر کالی بلی آپ کا راستہ کاٹ جائے تو آپ اس کی ہرگز پرواہ نہیں کرتے۔

یہ آپ کے خیالات ہی تھے جنہوں نے آپ میں یہ تبدیلی پیدا کی۔ وقت کا اس سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہے اگر آپ افریقہ کی طرف نکل جائیں تو آپ کو بے شمار ایسے قبائل نظر آئیں گے جو آج بھی اپنے دشمن کو ہلاک کرنے کے لیے کپڑے کی گڑیاں بنا کر اس میں سوئیاں چبھوتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو اپنے عقائد کے بارے میں کچھ سوچنے پر تیار نہیں ہیں۔ یہ آج بھی آنکھیں بند کر کے ان باتوں پر اسی طرح یقین رکھتے ہیں جیسے صدیوں پہلے ہوتا تھا۔ جس طرح بھوتوں اور کالی بلی کے بارے

میں آپ کے خیالات تبدیل ہوئے اسی طرح دوسری چیزوں کے بارے میں بھی آپ کے خیالات بدل سکتے ہیں۔ بچپن میں کسی پولیس کانسٹیبل کو دیکھ کر آپ بھی پولیس کانسٹیبل بننا چاہتے تھے لیکن بعد میں آپ نے اپنا یہ خیال بدل دیا۔ چند سال پہلے آپ ایک سیاسی پارٹی میں تھے لیکن اب آپ کسی دوسری پارٹی میں آ گئے ہیں۔ یہ تبدیلی خیالات اور نظریات میں تبدیلی کے باعث آتی ہے۔ آپ کے خیالات میں تبدیلی اس وقت آ سکتی ہے جب آپ بار بار سوچیں، ان کا تجزیہ کریں اور ان کے بارے میں اپنے آپ سے سوالات کریں۔ سوچنا اور تجزیہ کرنا ہی تبدیلی کا باعث بنتا ہے۔ اگر کوئی شخص آپ کو ناپسند کرتا ہے تو آپ یہ سوچیں گے کہ ایسا کیوں ہے۔ بار بار سوچنے سے یہ بات یقیناً آپ کے ذہن میں آ جائے گی کہ ایسا کیوں ہے۔ یہ تجزیہ کرنے کے بعد آپ اپنے آپ میں تبدیلی پیدا کریں گے اور پھر وہ شخص آپ کو ناپسند نہیں کرے گا۔ اپنے ذہن کو محدود مت کیجئے۔ ہر چیز کے بارے میں سوچئے اس طرح آپ یقیناً فرسودہ خیالات سے نجات حاصل کر کے اپنے اندر ایک نئی سوچ پیدا کریں گے اور یہ نئی سوچ آپ میں حیرت انگیز تبدیلیوں کا باعث بنے گی۔

مسترد کئے جانے کا مقابلہ کیسے کیا جائے؟

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر انہیں مسترد کر دیا جائے تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ اچھے نہیں ہیں۔ اگر وہ مختلف ہوتے تو انہیں مسترد نہ کیا جاتا اور یہ ان کا مسترد کیا جانا اس بات کا ثبوت ہے کہ وہ ناکارہ اور بے کار ہیں۔ اس نظریہ کی بنیاد پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ مسترد کرنے والا اعلیٰ و برتر ہے اور مسترد کیا جانے والا غلط اور کمتر ہے۔ لیکن کیا آپ اسے تسلیم کر لیں گے؟ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ مجھے مسترد کرنے والا خود غلط کیوں نہیں ہو سکتا؟ کیا میرے بارے میں اس کا یہ فیصلہ اس کی اپنی کمزوری، رقابت یا تعصب کا نتیجہ نہیں ہو سکتا؟ جو لوگ فرسودہ خیالات کے حامل ہوں ان کے ہر فیصلے کو درست کس طرح تسلیم کیا جا سکتا ہے آپ کو مسترد کرنے کا ان کا فیصلہ آپ سے زیادہ

WWW.AIOURDUBOOKS.COM

ضروری التماس!

معزز خواتین وحضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائیٹ کا مقصد علم وادب کی ترقی وترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جارہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلامعاوضہ آپ کی اور علم وادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح ذہن نشین کرلیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائیٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو باآسانی ہماری سائیٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہوسکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائیٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکرگزار ہوں گے۔

منجانب:۔

انتظامیہ:www.aiourdubooks.net

خود ان کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے، مثال کے طور پر آپ کا دوست پھلوں کی دکان سے انگور، آڑو اور کیلے خریدتا ہے لیکن سیب نہیں خریدتا۔ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ آپ کو یہ بتانا چاہتا ہے کہ سیب اچھے نہیں ہیں، کیا سب یہ لوگ سیبوں کو مسترد کر دیتے ہیں کیا اس کے اس فیصلے سے سیبوں کو ندامت محسوس کرتے ہوئے ڈپریشن میں مبتلا ہو جانا چاہیے؟ آپ کا دوست سیبوں کو مسترد کر کے صرف یہ بتانا چاہتا ہے کہ اسے سیبوں کا ذائقہ پسند نہیں ہے اور ان کے بجائے دوسرے پھلوں کو ترجیح دیتا ہے جبکہ بہت سے لوگ صرف سیب کو خریدنا پسند کریں گے اس سے یہ نتیجہ سامنے آتا ہے کہ آپ کو سیبوں کے بارے میں نہیں اپنے دوست کے بارے میں معلومات حاصل ہوئی ہیں۔ اگر آپ کا دوست آپ کو مسترد کر دیتا ہے تو سیب والی مثال سے نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے۔ ممکن ہے اسے آپ کے سیاسی نظریات پسند نہ ہوں لیکن اس کا مطلب یہ تو نہیں ہو سکتا کہ آپ کے نظریات غلط ہیں۔ اسے آپ کے چہرے کے نقوش یا لمبے بال پسند نہیں۔ اس سے بھی آپ کے بارے میں نہیں بلکہ اس کے بارے میں یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ تنگ نظر اور متعصب ہے۔ اس کے اس فیصلے سے ممکن ہے آپ یہ سوچنے لگیں کہ آپ کے بارے میں اس کی تنقید درست ہے اور آپ اپنے بال کٹوا ڈالیں لیکن آپ یہ بھی تو سوچ سکتے ہیں کہ آپ کے بارے میں اس کی رائے غلط ہے وہ جو سوچتا ہے سوچنے دیں۔ بہر حال آپ کو مسترد کئے جانے کے سلسلے میں آپ کے دوست کا فیصلہ مناسب یا نامناسب ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہوگا کہ اس نے چونکہ کسی وجہ سے آپ کو مسترد کر دیا ہے اس لیے آپ بالکل نکمے اور بیکار ہیں۔ مارٹن لوتھر کنگ اور سقراط کی مثالیں آپ کے سامنے ہیں۔ ہزاروں لوگوں نے انہیں مسترد کر دیا تھا لیکن اس کا یہ مطلب کہاں ہے کہ یہ دونوں غلط تھے بلکہ ان دونوں جیسے بڑے انسان تو صدیوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ عقل مندی کا تقاضا تو یہ ہے کہ مسترد کئے جانے سے مایوسی کا شکار ہونے کے بجائے مسترد کئے جانے کی وجہ پر غور کیا جائے اور دوبارہ پسندیدگی کا مقام حاصل کرنے کی کوشش کی جائے اور اگر آپ یہ

نہ کرنا چاہیں تو اس حقیقت کو تسلیم کرلیں کہ آپ انسان ہیں اور انسان ہر ایک کو خوش نہیں رکھ سکتا۔ ایسی صورت میں آپ ایسے لوگوں کو تلاش کریں جو آپ کو پسند کرتے ہوں۔ میرے پاس ایسے بہت سے مریض آتے ہیں اور میں مسترد کئے جانے والے لوگوں کو یہ سمجھانے میں کامیاب ہوا ہوں کہ وہ مسترد کئے جانے کی وجہ کو سمجھنے کی کوشش کریں اور پھر اس پہلو میں اصلاح کرنے کی کوشش کریں۔ میرے مشوروں پر عمل کرتے ہوئے بہت سے لوگوں نے اپنی اصلاح کرلی اور بہتر زندگی گزارنے لگے۔

جب میں یہ کہتا ہوں کہ اپنے آپ سے ہمدردی سے پیش آئیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اپنے آپ کو کمتر نہ سمجھیں۔ اگر دوسرے آپ کو اچھا نہیں سمجھتے تو آپ خود اپنے آپ کو اچھا سمجھیں اس کا نتیجہ حیرت انگیز نکلے گا۔ لوگ آپ کے بارے میں مثبت انداز میں سوچیں گے وہ لوگ جو اپنا احترام کرنا جانتے ہیں انہیں اگر کبھی کسی وجہ سے مسترد کر دیا جائے تو وہ اس کا منفی اثر قبول نہیں کرتے۔

رکاوٹوں کی توقع رکھئے

یہ سمجھ لینے کے بعد کہ کیا چیز آپ کو الجھن یا ڈپریشن میں مبتلا کر رہی ہے، آپ معمولی سی کوشش سے اس مسئلے پر قابو پا سکتے ہیں۔ اس کا ایک دوسرا پہلو یہ ہے کہ بعض اوقات پرانی علامتیں لوٹ آئیں گی اور آپ محسوس کریں گے کہ اس مسئلے پر قابو پانے کے سلسلے میں آپ کی تمام کوششیں ناکام ثابت ہو رہی ہیں ان رکاوٹوں کو سمجھنے کے لیے آپ کو اپنے طرز عمل پر غور کرنا ہوگا، اپنی تمام عادات پر بھی نظر ثانی کرنی ہوگی۔ یہ تو آپ بھی سمجھتے ہیں کہ عادتیں بعض اوقات انسان کو بے بس کر دیتی ہیں۔ اگر آدمی نامعقول قسم کی عادتوں کے شکنجے میں جکڑا ہوا ہو تو زندگی جہنم بن جاتی ہے۔ ایسی عادتوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے بڑی ریاضت کرنی پڑتی ہے۔ اس کے لیے وقت بھی درکار ہوتا ہے چنانچہ آپ کو ناکامی کا سامنا کرنے کے لیے بھی تیار رہنا چاہیے۔ ٹائپ میں غلطیاں کرنا، سگریٹ نوشی اور رات کو دیر تک جاگتے رہنا، عام سی

عادتیں ہیں لیکن آپ جانتے ہیں کہ ان پر قابو پانا کتنا مشکل ہے، تو پھر لوگوں سے خوف محسوس کرنا، دوسروں میں بیٹھ کر خاموش رہنا ان عادتوں کی نسبت کتنی پیچیدہ ہیں اور ان پر قابو پانا کتنا مشکل ہوگا اور جب آپ ان پر قابو پانے کی کوشش کریں گے تو آپ کے راستے میں بہت سی رکاوٹیں آئیں گی یہ رکاوٹیں اور ناکامیاں آپ کے لیے غیر متوقع نہیں ہونی چاہئیں۔ ان عادتوں پر سخت محنت اور پے در پے ناکامیوں کے بعد ہی قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہاں میں ایک دو چھوٹی چھوٹی مثالیں پیش کروں گا۔

میں ایک ایسے آدمی کو جانتا ہوں جو اپنی ذاتی ضروریات پوری کرنے کے لیے دفتر کے کیش سے رقم لے لیتا تھا کیونکہ اس کے نزدیک رقم کے حصول کا یہ آسان ترین طریقہ تھا اسے جھوٹ بولنے کی بھی عادت تھی جب کیش میں گڑ بڑ کا انکشاف ہوتا تو وہ بڑی خوبصورتی سے جھوٹ بول کر اپنی جان چھڑا لیا کرتا تھا۔ ان بری عادتوں سے پیچھا چھڑانے کے لیے اس نے اپنا نفسیاتی علاج بھی کرایا اور چند مہینوں تک وہ ایسی حرکتوں سے باز بھی رہا لیکن کچھ ہی عرصہ بعد جب اسے رقم کی ضرورت پڑی تو اس کی یہ عادتیں پھر لوٹ آئیں۔ اس مثال سے آپ کی سمجھ میں یہ بات آجائے گی کہ بری عادتوں سے پیچھا چھڑانے کے لیے بڑی محنت کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ ہر شخص ایک مرتبہ ان پر قابو پانے کے بعد دوبارہ ان میں مبتلا ہوسکتا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ بعض لوگ ایسی بری عادتوں پر قابو پانے کے بعد سستی اور لاپرواہی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ انہوں نے جو محنت کی ہوتی ہے اسے بھول جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ عادتیں بتدریج لوٹ آتی ہیں اور اس سے پہلے کہ ہمیں احساس ہو، ہم ایک بار پھر اس لعنت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ اگر آپ اپنی بری عادتوں سے چھٹکارا چاہتے ہیں تو انہیں سمجھیں اور ان کے اچھے اور برے پہلوؤں پر توجہ دیں۔ ایک مرتبہ کسی بری عادت سے پیچھا چھڑانے کے بعد کبھی آپ سے وہی حرکت سرزد ہو تو اپنے آپ کو اس وعدے کے ساتھ معاف کر دیں کہ آئندہ ایسا نہیں ہوگا۔

اپنی شخصیت کا درست تعین کریں

زندگی میں ہماری ناکامیوں کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم اپنے اطوار کو اور اپنے آپ کو ایک ہی سمجھ لیتے ہیں۔ منطقی سوچ تو یہی ہے کہ ہم اپنے اطوار سے اپنا تجزیہ کریں لیکن اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ہم اپنی کامیابیوں اور ناکامیوں سے اپنی شخصیت کا تعین کرتے ہیں۔ اگر ہم سمجھتے ہیں کہ ہمارا طرز عمل برا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ہم فرسودہ خیالات کو ایک بار پھر اپنے آپ پر حاوی ہونے کا موقع دے رہے ہیں اور یہی ہماری ناکامی ہوگی۔ اگر ہم برے اطوار پر اپنے آپ کو برا گردانے کے بجائے اس کی وجوہ جاننے کی کوشش کریں تو صورتحال مختلف ہو سکتی ہے۔ جب آپ اپنے کسی برے عمل کی وجہ سے اپنے آپ سے نفرت کرنے لگتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ اپنی مخالفت کر رہے ہیں۔ فرض کیجئے، آپ کسی پارٹی میں سخت الفاظ استعمال کر کے چند لوگوں کو اپنا مخالف بنا لیتے ہیں تو آپ کے ذہن میں کچھ اس قسم کے خیالات ابھریں گے ''مجھے ایسے سخت الفاظ استعمال نہیں کرنے چاہیے تھے'' (یہ درست ہے) ''میں دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے ہمیشہ احمقانہ حرکتیں کرتا ہوں'' (یہ غلط ہے کیونکہ کوئی بھی شخص دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے ہمیشہ ایسی حرکتیں نہیں کرتا) ''میں اپنی زبان پر کبھی قابو پانا نہیں سیکھ سکتا'' (یہ بھی غلط ہے، آپ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ مستقبل میں آپ کیا کرنے والے ہیں) دراصل ہوتا یہ ہے کہ آپ یہ یقین کر لیتے ہیں کہ آپ دنیا کے سب سے بڑے احمق ہیں اور اس بات پر یقین کرنے کے بعد آپ خود کو تبدیل کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب آپ ہمیشہ سے زبان کے معاملے میں شتر بے مہار نہیں ہیں تو ایک بات پر آپ اپنے آپ سے نفرت کیوں کرنے لگیں؟ اس پارٹی میں بدزبانی کا مظاہرہ کرنے سے پہلے

WWW.AIOURDUBOOKS.COM

ضروری التماس!

معزز خواتین وحضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائیٹ کا مقصد علم وادب کی ترقی وترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جارہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم وادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح ذہن نشین کرلیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائیٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو باآسانی ہماری سائیٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہوسکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائیٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب:۔

انتظامیہ:www.aiourdubooks.net

اور بعد میں بھی آپ اچھے اطوار کا مظاہرہ کرتے رہے ہیں۔ مثلاً آپ نے اپنی بیوی کیلئے کار کا دروازہ کھولا، ایک مہمان کو بیٹھنے کے لیے کرسی پیش کی اور رات ملازمہ کو اس کے گھر بھی چھوڑ آئے۔ اگر کسی برے فعل سے آپ برے بن جاتے ہیں تو کیا اچھے افعال سے آپ اچھے نہیں بن سکتے؟ اگر آپ اپنے اطوار ہی سے اپنا تجزیہ کرنا چاہتے ہیں تو دن بھر میں جو کچھ بھی کرتے ہیں ان کی فہرست بناتے جائیے۔ رات کو سونے سے پہلے جب آپ اس فہرست کا جائزہ لیں گے تو انکشاف ہوگا کہ اچھے کاموں کی تعداد زیادہ ہے۔ جب اس فہرست کے مطابق آپ اپنے آپ کو اچھا انسان کیوں کر سکے؟ تو پھر محض ایک برے کام کی وجہ سے آپ نے اپنے آپ کو برا کیوں سمجھ لیا؟ اس موقع پر آپ یہ اعتراض کریں گے کہ بیوی کے لیے کار کا دروازہ کھولنے یا رات ملازمہ کو گھر پہنچانے سے اپنے سینے پر اچھے انسان کا تمغہ نہیں سجایا جا سکتا۔ میں آپ کے اس خیال سے اتفاق نہیں کروں گا۔ ایک لمحے کو ذرا ٹھنڈے دماغ سے سوچئے کہ اگر آپ تاریک اور سنسان رات میں ملازمہ کو اکیلے چلے جانے دیتے تو آپ اپنے اس طرز عمل کے بارے میں کیا سوچتے؟ اگر راستے میں اس ملازمہ کو کچھ ہو جاتا تو کیا اس کے لیے آپ اپنے آپ کو مورد الزام نہ ٹھہراتے؟ تو پھر ملازمہ کو گھر پہنچا کر ایک اچھا کام کرنے کی صورت میں آپ اپنے آپ کو ایک اچھا انسان کیوں نہیں سمجھ سکتے۔ یہاں میں یہ وضاحت کرنا چاہتا ہوں کہ دن بھر آپ جو اچھے کام کرتے ہیں ان کے بارے میں نہیں سوچتے لیکن جب کوئی غلط حرکت سرزد ہو جاتی ہے تو آپ اس کا فوری نوٹس لیتے ہیں اور اپنے آپ پر ناراض ہونے لگتے ہیں۔ اپنے اطوار سے اپنی شخصیت کا تعین کرنے کے سلسلے میں ایک اور بات کہوں گا کہ چند ناپسندیدہ اطوار سے اپنی شخصیت کا مکمل تجزیہ ممکن نہیں ہے۔ مثال کے طور پر آپ شراب پی کر دوسروں کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں تو کیا آپ کی شراب پینے کی عادت سے آپ کی مکمل شخصیت کا احاطہ کیا جا سکتا ہے؟ شراب نوشی کی عادت کے باوجود آپ اپنے اہل خانہ کے آرام و آسائش کا خیال رکھتے ہیں آپ ایک دیانتدار بزنس مین ہیں تو کیا صرف شراب نوشی

کی وجہ سے آپ کو برا سمجھا جائے گا؟ یہ تو ایسے ہی ہوا کہ آپ کی آنکھ خراب ہے یا ہاتھ کی انگلیاں ٹیڑھی ہیں تو آپ کو معیوب کر دیا جائے۔ جسم کے ایک حصے میں خرابی کی وجہ سے پورے جسم کو ناکارہ نہیں سمجھا جاتا۔ اگر گھر کی چھت ٹپک رہی ہو تو پورا گھر بیکار نہیں ہو جاتا۔ اسی طرح اگر کار کا بمپر ٹیڑھا ہو گیا ہے تو پوری کار کباڑ خانے میں نہیں پھینک دی جاتی۔ کوئی بھی ذی شعور شخص [illegible] فرسودہ [illegible] جگہ نہیں دے گا۔ اگر مکان کی چھت ٹپک رہی ہے تو وہ مکان کو بیکار سمجھ کر گرا دینے کے بجائے چھت کی مرمت کرے گا۔ اگر کار کا ٹائر پنکچر ہو گیا ہے تو کار کو کباڑ [illegible] میں پھینکنے کے بجائے ٹائر تبدیل کرے گا۔ دونوں مثالوں میں [illegible] الگ سمجھا جائے گا۔ پوری عمارت یا پوری کار کو بیکار نہیں سمجھا جائے گا۔ یہی حال انسان کا ہے۔ ہم سب میں خامیاں موجود ہیں محض کسی ایک خامی کی بنا پر کسی کو پورے کا پورا بیکار قرار دے دینا کسی طرح بھی مناسب نہیں۔ بعض لوگ اپنے فرسودہ خیالات پر اس سختی سے کاربند ہوتے ہیں کہ وہ ان کے خلاف کوئی بات سننا پسند نہیں کرتے اور بسا اوقات تو مرنے مارنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔ یہ میں پہلے بھی بتا چکا ہوں کہ اگر آپ ٹھنڈے دماغ سے سوچیں [illegible] فرسودہ خیالات کا تجزیہ کریں [illegible] آپ اپنی سوچ کا رخ تبدیل کرنے پر مجبور ہو جائیں گے۔ [illegible] میں کچھ زیادہ محنت کی ضرورت ہوتی ہے [illegible] آپ اپنے بیکار اور فرسودہ خیالات [illegible] تبدیل کر سکیں گے۔ سب سے پہلے تو آپ دوسروں سے یہ معلوم کریں [illegible] لیکن اس بات کا خیال رہے کہ [illegible] کریں جو خود اسی قسم کے کسی مسئلے سے دوچار نہ ہوں [illegible] پہلے ہی ڈپریشن کا شکار [illegible] اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ [illegible] کے بجائے مزید تقویت ملے گی۔ اس کے بجائے آپ ایسے لوگوں سے رابطہ قائم کریں جو کسی ناکامی کا

شکار نہیں ہوئے اور اپنے اندر ہر قسم کے حالات سے نمٹنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ کسی معاملے میں اجتماعی رائے اہمیت وفوقیت رکھتی ہے۔اجتماعی دباؤ ایک طاقتور ہتھیار کی حیثیت رکھتا ہے اور ہم کسی نہ کسی طور پر اس سے متاثر ہوتے ہیں۔اگر آپ کے بیشتر دوست کھلے پائینچے کی پتلون پہنتے ہیں تو یقیناً آپ بھی اس کی تقلید کرنے لگیں گے۔ملبوسات اور بالوں کے اسٹائل کی مثالیں آپ کے سامنے ہیں۔ایک دوسرے کی دیکھا دیکھی فیشن پھیلتا ہے یہاں تک کہ سنجیدہ قسم کے لوگ بھی اسے اپنا لیتے ہیں۔

لہٰذا میرا مشورہ ہے کہ آپ اپنے مخصوص حلقے سے باہر نکلیں ان لوگوں سے رابطہ بڑھائیں جو ایسی قدریں رکھتے ہیں جو ابھی تک آپ میں پیدا نہیں ہو سکیں۔میں دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ مختصر سے عرصے میں اپنے خیالات میں تبدیلی محسوس کرنے لگیں گے۔اپنے خیالات تبدیل کرنے کی دوسری اہم تدبیر یہ ہے کہ اپنے خیالات کا تجزیہ کرنے کے ساتھ اگر آپ اکیلے ہوں تو اونچی آواز میں اچھے خیالات کا اظہار کرتے رہیں اور اگر آپ کے آس پاس کچھ لوگ موجود ہوں تو انہیں دل ہی دل میں دہراتے رہیے۔اگر کسی اچھے خیال پر آپ کو یقین نہ ہو تو بھی اسے دہراتے رہیے اور جب آپ اس خیال کو پسند کرنے لگیں گے تو وہ پہلے ہی سے آپ کے ذہن میں ہوگا اور اسے اپنانے میں آپ کو زیادہ دشواری پیش نہیں آئے گی۔اس موقع پر آپ کے نامعقول اور فرسودہ خیالات آپ کی راہ میں حائل ہوں گے لیکن اس صورتحال کا آپ مقابلہ کر سکیں گے۔اس کی مثال ایسے ہی ہے جیسے شروع میں کوئی نیا کھانا آپ کو پسند نہ آیا ہو لیکن ایک دو مرتبہ چکھنے کے بعد آپ اسے پسند کرنے لگے ہوں یا شروع میں آپ کسی شخص کو ناپسند کرتے رہے ہوں لیکن چند ملاقاتوں کے بعد آپ اسے پسند کرنے لگے ہوں۔خیالات کے سلسلے میں بھی یہی بات کہی جا سکتی ہے۔اگر ہم وقت دیں تو نئے خیالات ہمیں اچھے لگنے لگتے ہیں لہٰذا جب بھی آپ ذہنی طور پر پریشان ہوں اچھے خیالات کے بارے میں سوچنا شروع کر دیجیے۔آپ کے خیالات کی تبدیلی کا یہ عمل

ایک دلچسپ مباحثہ ثابت ہوگا۔ آپ کو دونوں پہلوؤں پر توجہ دینا ہوگی۔ شروع میں آپ کے پرانے اور فرسودہ خیالات حاوی ہونے کی کوشش کریں گے اور اچھے خیالات اوپری سطح پر رہیں گے۔ آپ انہی کے بارے میں سوچتے رہیے یہاں تک کہ یہ ذہن کی گہرائیوں میں اتر جائیں۔ جب بھی آپ کے ذہن میں کوئی فرسودہ بات سر ابھارنے کی کوشش کرے آپ اچھے اور معقول خیال سے اس کی مخالفت شروع کر دیں جس طرح آپ ہر وقت اپنے آپ کو مطعون کرتے رہے ہیں اسی طرح زیادہ سے زیادہ وقت اچھے خیالات کی گردان کرتے رہیے بہت جلد آپ اس مسئلے پر قابو پالیں گے۔ اپنے فرسودہ خیالات سے بحث جاری رکھنے کی ایک اور معقول وجہ یہ بھی ہے کہ ان کی وجہ سے آپ پریشان رہتے ہیں۔ اس کا ایک ثبوت یہ بھی ہے کہ اگر آپ کے خیالات و اعتقادات معقول ہوتے تو آپ اس کتاب کا مطالعہ کیوں کرتے؟! اگر آپ راست خیال کے مالک ہوتے تو وقتاً فوقتاً ڈپریشن کا شکار کیوں ہوتے رہتے۔ اس کے برعکس آپ کو تو بڑا عمدہ اور خوشگوار وقت گزارنا چاہیے تھا۔ قصہ مختصر یہ کہ میں آپ کو پرزور مشورہ دوں گا کہ پسند نہ کرنے کے باوجود اچھے نظریات اور خیالات کو ذہن میں جگہ دیں اس طرح آپ کے لیے آگے بڑھنے کے امکانات پیدا ہوں گے اور آپ کہیں سے کہیں پہنچ سکتے ہیں۔ ان ہدایات پر عمل کرنے سے آپ کے ذہن میں اس قسم کے انقلابی خیالات پیدا ہوں گے کہ دنیا میں کوئی انسان برا نہیں صرف افعال برے ہیں یا کوئی شخص ہمیں جذباتی یا جسمانی طور پر نقصان نہیں پہنچا سکتا یا ہر شخص کو غلطی کرنے کا حق حاصل ہے اور محض غلطیوں کی بناء پر ہم کسی کو مسترد نہیں کر سکتے۔ آپ ابھی سے ان مشوروں پر عمل شروع کر دیجیے اور پھر دیکھیے کتنے بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

خود رحمی

اگر آپ کبھی اپنے آپ کے لیے تاسف محسوس کرتے ہیں تو سمجھ لیجیے کہ آپ ڈپریشن کی دوسری بڑی وجہ خود رحمی کا شکار ہو رہے ہیں۔ یہ احساس جرم سے بھی زیادہ

سنگین صورتحال ہے۔ یہ دیکھ کر آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ وہ پژمردہ کیوں ہے۔ وجہ کوئی بھی ہو سکتی ہے لیکن اس کا نتیجہ ایک ہی نکلے گا۔ فرق صرف اتنا ہوگا کہ شدید احساس جرم کی وجہ سے ڈپریشن میں مبتلا ہونے والا بعض اوقات اپنے آپ کو اذیت پہنچانے سے بھی نہیں چوکتا۔ مثلاً وہ چاقو یا بلیڈ سے اپنے جسم پر زخم لگائے گا یا سگریٹ سے جسم کو داغ لے گا جبکہ دوسری وجوہ سے ڈپریشن میں مبتلا ہونے والے عام طور پر اس انتہا کو نہیں پہنچتے۔ اگر آپ کو کبھی بھی شبہ ہو کہ آپ خود پر ترس کھانے لگے ہیں صورت حال کا مقابلہ کیجئے۔ وہ وجہ تلاش کیجئے جو اس کا باعث بن رہی ہے۔ کسی بات پر کڑھنے اور دل جلانے والے لوگ عام طور پر اس کی وجہ پر توجہ نہیں دیتے اور یہ سوچ لیتے ہیں کہ ان سے چونکہ غلط کام ہو گیا ہے اس لیے اپنا خون جلانا ضروری ہے جہاں تک میں سمجھتا ہوں خود رحمی کی سب سے بڑی وجہ ذہنی ناپختگی ہے۔ آپ کے بہترین مفاد میں یہ ہے کہ دن بھر اپنے آپ پر افسوس کرنے کے بجائے آپ اس کی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کسی دوسری کی تکلیف پر افسردہ ہیں اور اس تکلیف کے لیے اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں تو پھر سمجھ لیجئے کہ آپ خود رحمی میں مبتلا ہیں۔ اگر آپ اپنے آپ سے ہی کڑھتے رہے تو کہیں بھی نہیں پہنچ سکیں گے۔ اسی طرح آپ اپنے علاوہ اس شخص کا وقت بھی ضائع کریں گے جو آپ کو اس الجھن سے نکالنے کی کوشش کر رہا ہے۔ یہاں میں اپنی ایک مریضہ کی مثال دوں گا۔ جو یہ حقیقت تسلیم کرنے کو تیار نہیں تھی کہ وہ خود رحمی میں مبتلا ہے۔ مجھے اس سے اتفاق تھا کہ خاندانی پس منظر کے حوالے سے وہ بدقسمتی کا شکار ہو گئی ہے۔ یوں تو اسے کوئی پریشانی نہیں تھی وہ حسین اور جوان عورت تھی اور بڑی خوش گوار زندگی گزار رہی تھی اسے کسی چیز کی کمی بھی نہیں تھی لیکن بدقسمتی سے چھ ماہ کے مختصر عرصے میں اس کے منگیتر اور بہن کا یکے بعد دیگرے انتقال ہو گیا۔ اس افسوسناک واقعے پر ایسی کوئی وجہ نہیں تھی کہ وہ اپنے آپ کو اس کا ذمہ دار اور قصوروار سمجھنے لگتی۔ ان دونوں کی موت سے اسے صدمہ تو ضرور ہونا چاہیے تھا لیکن وہ یہ بھی سوچ سکتی تھی کہ وہ دونوں اب دنیا کے مصائب سے نجات حاصل کر کے پرسکون ابدی نیند سو رہے ہیں

لیکن یہ خیال اس کے ذہن میں نہیں آیا اور اپنے طور پر اس نے یہ طے کر لیا کہ وہ ان دونوں کی موت کی ذمہ دار ہے۔ میں نے جب یہی بات اسے سمجھانے کی کوشش کی تو اس کا احتجاج اس قدر شدید اور غیر متوقع تھا کہ میں بھی اپنی جگہ سے اچھل پڑا۔ ایسی عورت آج تک میری نظروں سے نہیں گزری تھی جو یہ سوچنے پر بھی آمادہ نہ ہو کہ وہ اپنے ساتھ ظلم کر رہی ہے۔ یہ اور اسی قسم کی دوسری بہت سی مثالوں سے میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ اگر آپ ڈپریشن میں مبتلا ہیں اور اس کی وجہ آپ کو معلوم نہیں تو سب سے پہلے سوچنا شروع کر دیجیے کہ کہیں آپ کسی وجہ سے خود رحمی کا شکار تو نہیں؟ کسی کے دکھ پر اپنا خون تو نہیں جلا رہے۔ اگر آپ نے وجہ تلاش کر لی تو اس الجھن سے نجات حاصل کرنے میں آپ کو زیادہ دشواری پیش نہیں آئے گی۔

وہ خیالات جو خود رحمی کا باعث بنتے ہیں

آپ جب بھی اپنے لیے تاسف محسوس کریں تو یہ سوچنا شروع کر دیں کہ اس کیفیت میں مبتلا ہونے سے پہلے آپ کیا سوچ رہے تھے۔ اسی طرح تجزیے کے بعد آپ یہ فیصلہ کر سکیں گے کہ آپ کے کون سے خیالات معقول تھے اور کون سے نامعقول! اگر آپ باقاعدگی سے یہ کرتے رہے تو زندگی کے کسی معاملے یا واقعے کے بارے میں دو باتیں سامنے آئیں گی۔ (۱) میں اس معاملے میں آگے بڑھنا چاہتا ہوں۔ (۲) کتنے افسوس کی بات ہے کہ مجھے آگے بڑھنے کا موقع نہیں مل رہا۔

آپ کا پہلا خیال نہایت معقول ہے اور یہ کبھی بھی آپ کے لیے کسی نقصان کا باعث نہیں بن سکتا۔ آگے بڑھنا تو ایک مثبت خواہش ہے۔ خواہشات کا اظہار تو آپ کسی بھی وقت کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی کوئی خواہش پوری نہ ہو تو آپ اس سے پریشان نہیں ہوں گے۔ ہم میں سے کون ایسا ہے جس کے دل میں لاکھوں خواہشات نہ مچلتی ہوں لیکن کیا ان خواہشات کے پورا نہ ہونے سے ہم کبھی ڈپریشن کا شکار ہوئے ہیں؟ کیا آپ نے کبھی فلمسٹار بننے، دنیا کا امیر ترین آدمی بننے، یا کسی کھیل میں ورلڈ چیمپئن

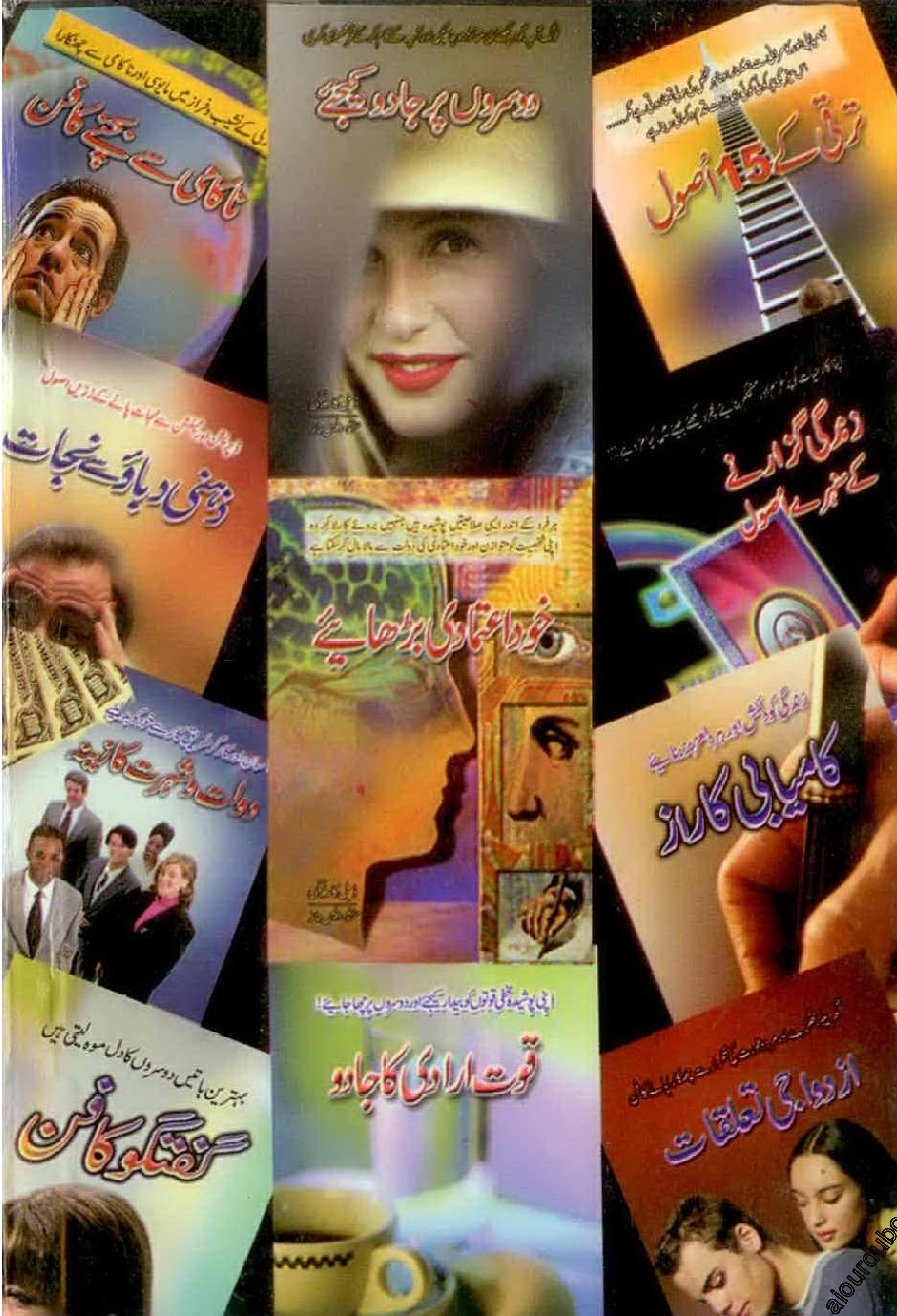
بننے کی خواہش نہیں کی تھی؟ کیا ان خواہشات کے پورا نہ ہونے سے آپ ڈپریشن کا شکار ہو گئے ہیں؟ یہ خواہشات دراصل جاگتی آنکھوں کے خواب ہیں جن کی تعبیر کبھی نہیں ملتی اور اس سے آپ پریشان بھی نہیں ہوتے البتہ آپ پریشان اس وقت ہوں گے جب آپ اس بات کو دل میں بٹھا لیں گے کہ آپ کی یہ خواہش پوری کیوں نہیں ہوئی اور یہ دنیا کی سب سے بڑی حماقت ہوگی۔ ذرا دو باتوں کو سمجھنے کی کوشش کریں (۱) آپ کو اس زندگی میں کچھ زیادہ کی ضرورت نہیں ہے اور (۲) درحقیقت آپ کو زندہ رہنے کی بھی ضرورت نہیں ہے سب سے پہلے ہم پہلے خیال پر بحث کریں گے۔ زندگی گزارنے کے لیے آپ کو روٹی، کپڑا اور مکان کی ضرورت ہے اس سے زیادہ تعیشات میں شامل ہوگا اسے ضرورت ہرگز نہ کہا جائے گا۔ اگر انسان کے دوست ہوں تو بڑی اچھی بات ہے لیکن اگر کوئی دوست نہ بھی ہو تو آدمی مر نہیں جائے گا۔ آپ گوشہ نشینی کی زندگی بھی گزار سکتے ہیں لیکن میرے خیال میں آپ کو یہ انتہائی قدم اٹھانے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ آپ کے آس پاس کوئی نہ کوئی ایسا ضرور ہوگا جو آپ کو روٹی بھی دے دے گا اور رہائش کے لیے کرائے پر مکان بھی۔ روٹی یا مکان کے بغیر تو آپ کے مرنے کے امکانات ہو سکتے ہیں لیکن اگر کوئی دوست آپ کو چھوڑ جائے تو اس کی جدائی کے صدمے سے آپ نہیں مریں گے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ لوگوں کو آپ سے اتنی نفرت نہیں ہے کہ آپ کو سڑک پر چلتے ہوئے گولی مار دیں یا آپ کے ہاتھ کھانے پینے کی اشیاء فروخت کرنے سے انکار کر دیں۔ اب ہم دوسرے خیال پر بحث کرتے ہیں کہ آپ کو زندہ رہنے کی ضرورت ہے یا نہیں! یہ خیال اسی وقت حقیقت ثابت ہوتا ہے جب آپ اپنی کسی عزیز از جان ہستی یا کسی ایسے شخص کے لیے جسے آپ جانتے تک نہ ہوں، رضا کارانہ طور پر اپنی جان قربان کر دیں۔ آپ اپنے وطن، اپنے اہل خانہ یا کسی ایسے شخص کے لئے جو دریا میں ڈوب رہا ہو یا کسی ایسے شخص کے لیے جو جلتے ہوئے مکان میں آگ کے شعلوں میں گھرا ہوا ہو اور مدد کے لیے پکار رہا ہو، اپنی زندگی داؤ پر لگا دیتے ہیں۔ ایسی بہت سی مثالیں ہمارے سامنے موجود ہیں کہ کسی نے

یہ سوچتے ہوئے اپنی زندگی داؤ پر لگا دی ہو کہ اسے اس کی ضرورت نہیں، اگر اسے زندگی کی ضرورت ہوتی تو وہ کبھی ایسی حرکت نہ کرتا لیکن اپنی زندگیوں کو داؤ پر لگانے والے انہی لوگوں میں سے کسی کو جب نوکری سے جواب ملا ہوگا یا انہیں بتایا گیا ہوگا کہ وہ کینسر کے شکار ہیں تو وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو گئے ہوں گے۔

اداسی اور المیہ میں فرق

ہم اداسی اور المیے میں فرق تلاش کر کے بھی ان خیالات کی وضاحت کر سکتے ہیں۔ آپ کی زندگی میں ایسے بے شمار واقعات پیش آئے ہوں گے جنہیں افسوسناک کہا جا سکتا ہے لیکن ایسے واقعات اکثر پیش آتے رہتے ہیں اور ان کا اثر بھی جلد ہی زائل ہو جاتا ہے لیکن المیہ ایک مختلف چیز ہے۔ جب ہم سمجھتے ہیں کہ ہم کسی بہت شدید صدمے سے دوچار ہوئے ہیں تو اسے ہم آسانی سے برداشت نہیں کر سکتے۔ اپنے آپ کو تاسف اور خود رحمی کا نشانہ بنا کر جب ہم ڈپریشن میں مبتلا ہوتے ہیں تو اس کی بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم اداسی اور المیہ کے مفہوم کو گڈمڈ کر دیتے ہیں۔ اس موقع پر ہم سمجھ لیتے ہیں کہ ہم پر مصیبتوں کا پہاڑ ٹوٹ پڑا ہے جو ہمارے لیے ناقابل برداشت ہے لیکن کیا واقعی ایسا ہوتا ہے؟ اس بات کا کیا ثبوت ہے کہ آپ کے ساتھ پیش آنے والا واقعہ اتنا ہی دہشت ناک تھا؟ ایسے موقع پر اگر اپنے کسی ہمدرد دوست کی باتیں توجہ سے سنیں یا اپنے اس فیصلے پر کہ نہایت تباہ کن ہے، ٹھنڈے دماغ سے سوچیں تو کیا آپ اس قدر مضطرب ہو سکتے ہیں؟ میرا خیال ہے کبھی نہیں۔ لیکن آپ نے تو بلا سوچے سمجھے یہ طے کر لیا ہے کہ جو کچھ بھی ہوا ہے وہ آپ کے لیے ناقابل برداشت ہے چنانچہ میں کہوں گا کہ آپ کا یہ فیصلہ ننانوے فیصد غلط ہے۔ ہماری زندگی میں پیش آنے والے اکثر واقعات افسوسناک تو ضرور ہوتے ہیں لیکن ہولناک نہیں۔ انہیں غمناک تو ضرور کہا جا سکتا ہے لیکن تباہ کن المیہ نہیں۔ اگر ہم غیر شعوری طور پر یہ سمجھ لیتے ہیں کہ کوئی واقعہ دہشتناک المیہ ہے تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ہم ڈپریشن کا شکار ہونے

لگیں گے لیکن اگر ہم یہ سوچیں کہ ہمارے ساتھ پیش آنے والا واقعہ محض افسوسناک ہے تو اس کا اثر بہت کم ہوگا۔ ہم وقتی طور پر اداس اور رنجیدہ تو ضرور ہوں گے لیکن یہ اثر بھی جلد ہی زائل ہو جائے گا اور ہم ایک بار پھر اپنے معمولات کی طرف لوٹ آئیں گے۔ یہاں میں جم نامی ایک نوجوان کی مثال پیش کروں گا۔ ایک روز جم کی گرل فرینڈ نے کہا کہ وہ اس سے تعلقات ختم کر رہی ہے۔ جم نے اسی رات مجھے فون کیا۔ اس کی آواز ہی سے لگ رہا تھا کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہے۔ اس کی بات سننے کے بعد مجھے یہ سمجھنے میں دیر نہ لگی کہ اس کے ساتھ یہ افسوسناک واقعہ پیش آیا ہے کہ اس کی گرل فرینڈ اس سے تعلقات ختم کر رہی ہے اور جم نے اسے اپنے لیے ایک بہت المیہ سمجھ لیا ہے۔ وہ یہ سمجھ رہا ہے کہ اگر اس لڑکی کی محبت نہ ملی تو وہ مر جائے گا۔ یہ میری خوش قسمتی ہے کہ میں بہت کم وقت میں جم کو یہ سمجھانے میں کامیاب ہو گیا کہ وہ اپنے آپ پر ظلم کر رہا ہے اور یہ کہ اس ڈپریشن سے نکلنے کے لیے اسے کیا کرنا چاہیے۔ تقریباً ایک ہفتے بعد جم سے میری ملاقات ہوئی۔ اس مرتبہ وہ بہت مختلف نظر آیا۔ وہ میری بات کو پوری طرح سمجھ چکا تھا کہ کسی المیہ میں اور افسوسناک واقعے میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ وہ بہت جلد اس لڑکی کو بھول گیا۔ اگر اپنے آپ پر رحم کھانے والا ہر شخص یہ فرق محسوس کر لے تو وہ اس قسم کے معاملات میں کسی الجھن کا شکار نہیں ہو سکتا۔


ناکامی سے بچنے کا فن
دوسروں پر جادو کیجئے
ترقی کے 15 اصول
ذہنی دباؤ سے نجات
زندگی گزارنے کے سنہرے اصول
ہر فرد کے اندر ایسی صلاحیتیں پوشیدہ ہیں جنہیں بروئے کار لا کر وہ اپنی شخصیت کو متوازن اور خود اعتمادی کی دولت سے مالا مال کر سکتا ہے
خود اعتمادی بڑھایئے
دولت و شہرت کا زینہ
کامیابی کا راز
بہترین باتیں دوسروں کا دل موہ لیتی ہیں
گفتگو کا فن
اپنی پوشیدہ مخفی قوتوں کو بیدار کیجئے اور دوسروں پر چھا جایئے!
قوت ارادی کا جادو
ازدواجی تعلقات